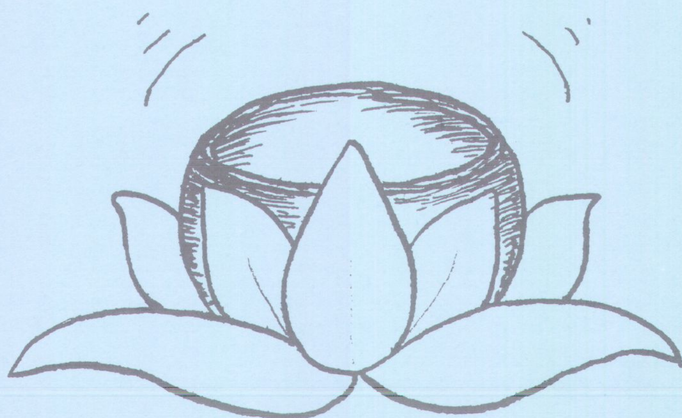
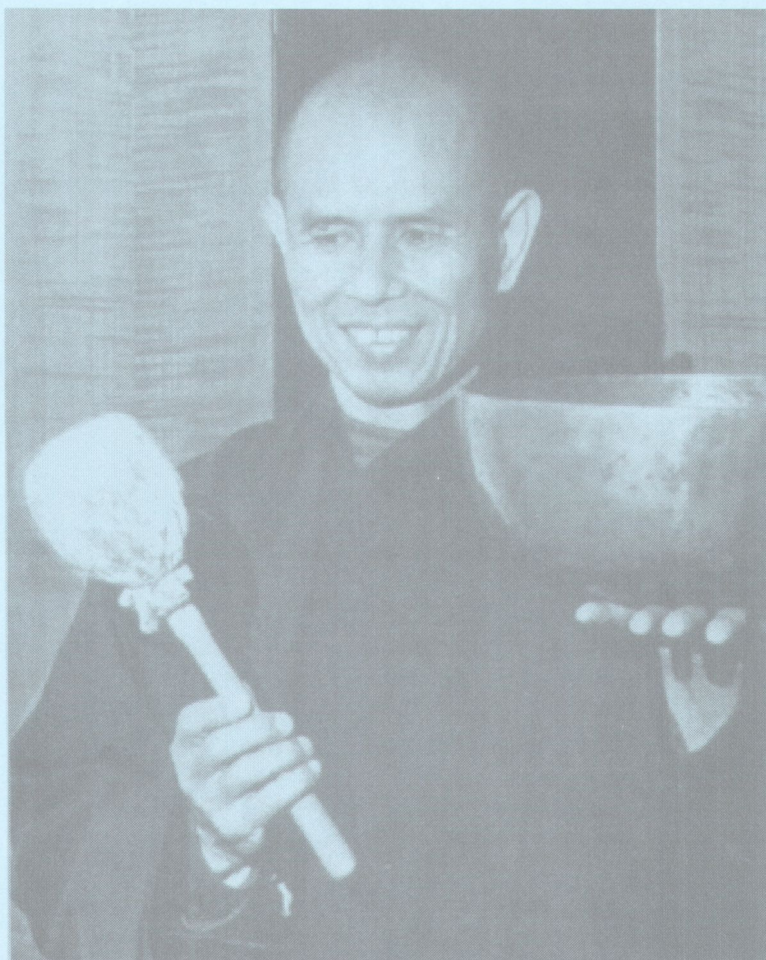
De Klankschaal



Leven in Aandacht

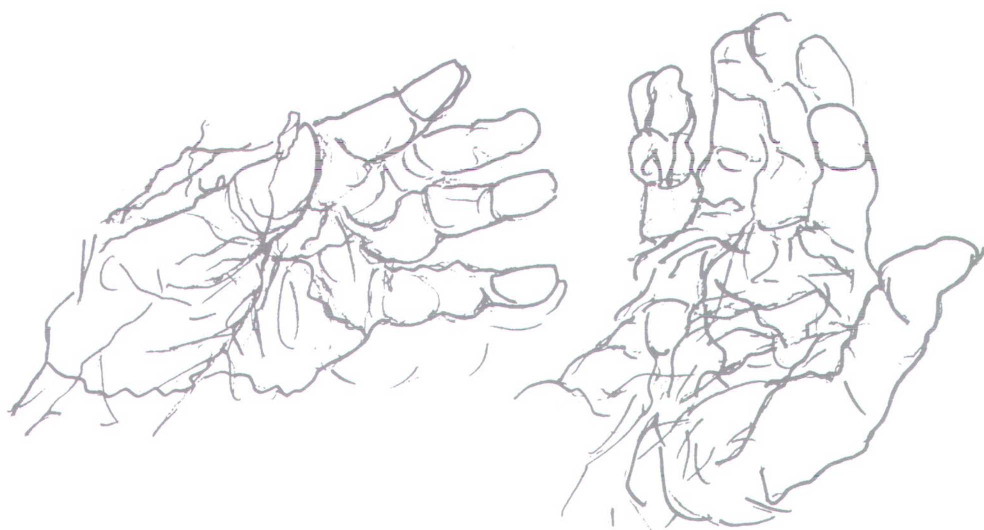
uitgave van Stichting Leven in Aandacht
mei 2002 – achtste jaargang – nr. 15

De klankschaal is een uitgave van Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam
www.aandacht.net



Thich Nhat Hanh is een Vietnamees-boeddhistische monnik, zen-leraar, schrijver en vredesactivist die indertijd door Martin Luther King jr. werd voorgedragen als kandidaat voor de Nobelprijs voor de Vrede. Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte.

Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.



Nee, ik huil niet.
Ik houd mijn gezicht in mijn beide handen.
Om mijn eenzaamheid warm te houden.
Twee handen die beschermen,
Twee handen die voeden,
Twee handen die beletten
Dat mijn ziel me in boosheid verlaat.

Van de redactie

Er lagen veel prachtige bijdragen voor deze Klankschaal: Thay heeft verschillende lezingen gehouden en teksten geschreven als reactie op de gebeurtenissen in de V.S. afgelopen september. We hebben ervoor gekozen om een deel van een lezing op te nemen die hij hield in de Riverside Church in New York op 25 september: over hoe je je boosheid kunt omarmen wanneer er in de wereld gebeurtenissen van deze omvang plaatsvinden. En voor 'boosheid' kun je vele andere woorden invullen: 'angst', 'wanhoop'en 'machteloosheid', om maar een paar emoties te noemen die sommigen van ons misschien ervaren hebben en nog ervaren, ook nu het geweld in het Midden-Oosten zich weer in een negatieve spiraal bevindt. Thay laat ons steeds weer zien hoe we de zaadjes van liefde, vrede, hoop en positieve actie in onszelf water kunnen geven als remedie tegen onze negatieve emoties.

Over die manieren om positieve actie te ondernemen staat ook deze keer weer veel informatie in deze Klankschaal. Niet alleen voor de Vietnamprojecten wordt je steun gevraagd, maar ook voor een bijzonder initiatief om een groep Israëliërs en Palestijnen samen te laten komen in Plum Village. Samen kijken en luisteren zij daar naar hun eigen en elkaars lijden om meer begrip te krijgen voor hun eigen en elkaars situatie. Van deze bijeenkomsten wordt telkens een verslag gemaakt dat je kunt lezen op de vernieuwde website van de Stichting Leven in Aandacht: www.aandacht.net.

De meeste sangha's in Nederland en België houden tot de zomer regelmatig bijeenkomsten. In deze Klankschaal weer een overzicht van hun activiteiten en van overige activiteiten in de geest van Thich Nhat Hanh. In augustus komt er weer een Klankbel uit, de nieuwsbrief waarin de sangha's over hun activiteiten in het najaar berichten. Verder hopen we natuurlijk dat iedereen ons mooie bijdragen blijft sturen: laat ons vooral weten hoe je oefent, hoe de 'practice' met je leven vervloeit. Al die prachtige bijdragen zijn steeds weer een steun voor anderen om de oefening in hen levend te houden. We denken erover om de taak van de verzending te laten plaatsvinden in de vorm van een Dag van Aandacht: een dag lang aandachtig en in stilte enveloppen vullen en adresseren, met zitmeditatie en een lunch in aandacht. Wie daarvoor belangstelling heeft: wij horen het graag bij de redactie.

Twee mensen willen wij, tot slot, graag overladen met lentezon: Fred den Ouden en Carolien Balt. Fred heeft jarenlang de vormgeving van de Klankschaal voor zijn rekening genomen. Dankzij zijn inspanning zag de Klankschaal er altijd prachtig verzorgd uit. Fred, heel veel dank hiervoor. Carolien heeft het afgelopen jaar de samenstelling van de Klankschaal verzorgd. Twee prachtige nummers zijn dankzij haar inspanningen tot stand gekomen in een periode waarin er weinig extra helpende handen waren. Dank je wel, Carolien.

Boosheid omarmen
Thich Nhat Hanh

[Deel 1 van de toespraak die Thich Nhat Hanh hield op 25 september 2001 in de Riverside Church in New York, na de aanslagen van 9 september.]

Lieve vrienden, ik zou jullie willen vertellen hoe ik oefen als ik boos word. Tijdens de oorlog in Vietnam was er heel veel onrecht en vele duizenden kwamen om, onder wie veel van mijn vrienden, van mijn leerlingen. Dat heeft mij heel boos gemaakt. Op een dag hoorde ik dat de stad Ben Tre, een stad met 300.000 inwoners, door de Amerikaanse luchtmacht gebombardeerd was, alleen omdat een paar guerrillastrijders naar de stad waren gekomen en geprobeerd hadden Amerikaanse vliegtuigen neer te schieten. Dat lukte hen niet en ze gingen weer weg, maar daarna werd de stad verwoest. De militaire bevelhebber die daarvoor verantwoordelijk was, verklaarde later dat hij de stad Ben Tre had moeten verwoesten om haar te redden. Ik was heel erg boos, maar in die tijd had ik al behoorlijk wat ervaring met mediteren en ik zei niets. Ik deed ook niets, omdat ik wel wist dat het niet verstandig is om iets te doen of te zeggen als je boos bent. Daar kun je heel veel mee vernielen. Ik ging naar binnen met mijn aandacht, ik erkende en omarmde mijn boosheid en keek aandachtig wat er aan de hand was dat me deed lijden.

In de boeddhistische traditie hebben we de gewoonte bewust, met volle aandacht adem te halen, met volle aandacht te lopen, om de energie van bewuste aandacht in ons op te roepen. Met behulp van die onverdeelde aandacht kunnen we onze boosheid erkennen, omarmen en transformeren. Bewuste aandacht is de energie die ons helpt, ons bewust te zijn van wat er zich binnenin ons en om ons heen afspeelt. En iedereen beschikt over dat vermogen om aandachtig te zijn.

Als je een kop thee drinkt en je weet dat je theedrinkt, dan is dat in aandacht drinken. Als je inademt en je weet dat je inademt, je richt ál je aandacht op je inademing, dan is dat bewust ademhalen. Als je een stap zet en je bent je ervan bewust dat je een stap zet, spreken we van ‘lopen in aandacht’. De fundamentele oefening in Zencentra, in meditatiecentra, is om de energie van bewuste aandacht op elk moment van het dagelijks leven in je op te wekken. Ook als je boos bent, ben je je ervan bewust dat je boos bent. En omdat je dankzij deze oefening de energie van bewuste aandacht al in je hebt, is je vermogen om in volle aandacht te zijn bij wat er is, sterk genoeg om je lijden te herkennen, te omarmen en diepgaand te onderzoeken en tot de kern ervan door te dringen.

Ik was in staat om de aard van het lijden in Vietnam te begrijpen. Ik zag dat niet alleen Vietnamezen, maar ook Amerikanen leden tijdens de oorlog in Vietnam. De Amerikaanse jonge mannen die naar Vietnam gestuurd werden om te doden of gedood te worden, leden ontzettend, en dat lijden duurt vandaag nog steeds voort. Hun familie, hun natie, lijdt ook. Ik zag

dat de Amerikaanse soldaten niet de oorzaak van het leed in Vietnam waren, maar een gebrek aan wijsheid in het beleid. Onbegrip en angst liggen ten grondslag aan dat beleid.

Velen van ons in Vietnam hebben zichzelf in brand gestoken als een oproep, een noodkreet om met de vernietiging op te houden. We wilden andere mensen geen pijn doen. We wilden zelf de pijn op ons nemen om de boodschap over te brengen. Maar de bommen en mortieren klonken te luid. Er waren maar weinig mensen in de wereld die ons konden horen. Daarom besloot ik naar Amerika te gaan en ervoor te pleiten dat het geweld werd gestaakt. Dat was in 1966 en om die reden is het mij onmogelijk gemaakt naar huis terug te keren; in die tijd is mijn ballingschap begonnen. Omdat ik kon zien dat de ware vijand van de mens niet de mens is, maar onwetendheid, discriminatie, vrees, begeerte en geweld, koesterde ik geen haat jegens het Amerikaanse volk, de Amerikaanse natie. Ik ging naar Amerika om te pleiten voor een bepaalde manier van aandachtig kijken, zodat jullie regering haar beleid kon herzien. Ik herinner me dat ik in die tijd een ontmoeting had met minister van defensie Robert McNamara, waarin ik hem vertelde hoe het lijden werkelijk was. Hij hield me lange tijd bij zich en hij luisterde aandachtig naar me. Ik was heel dankbaar dat hij zo goed luisterde. Toen de oorlog drie maanden later in hevigheid toenam, hoorde ik dat hij ontslag had genomen.

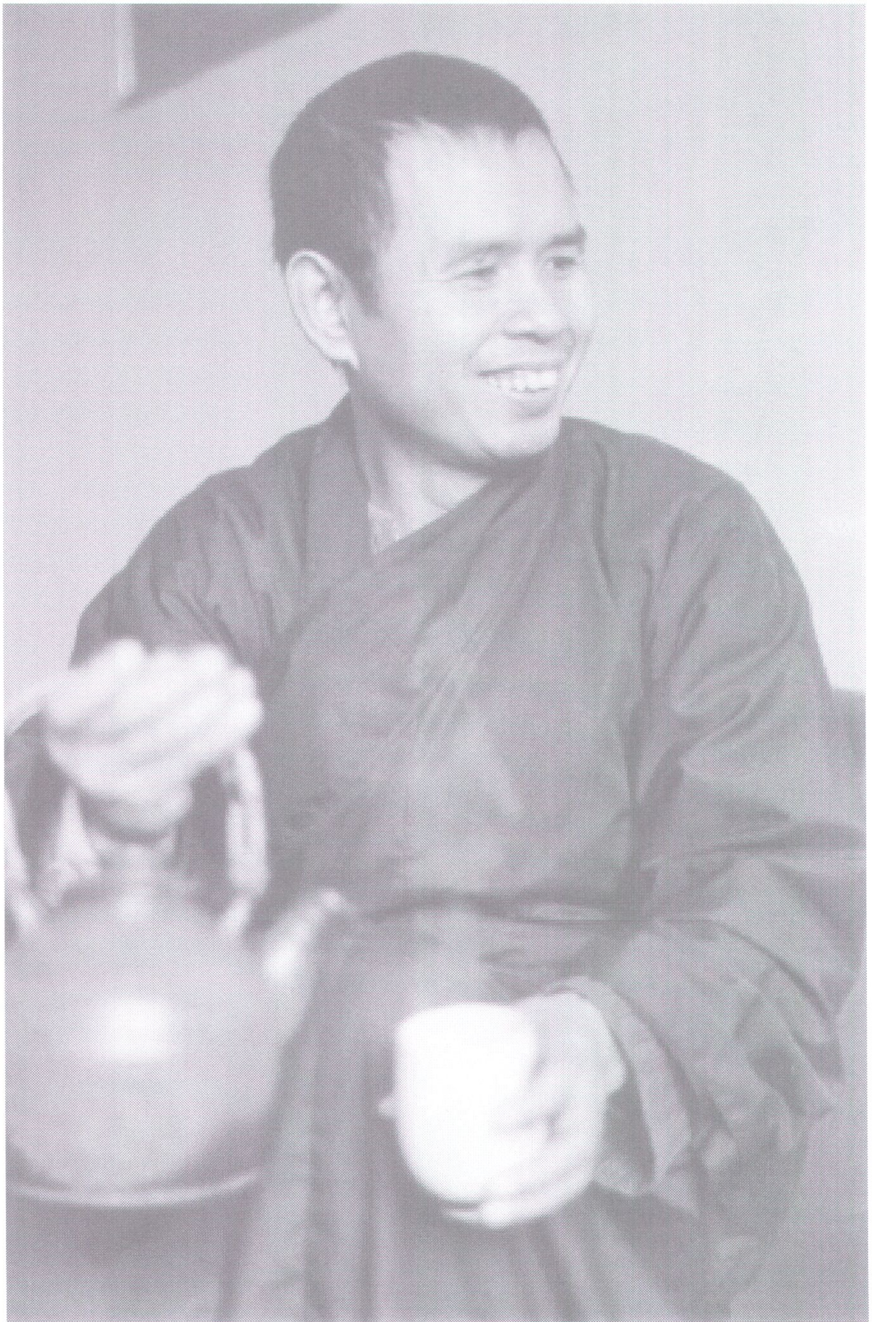
Er waren geen haat en boosheid in mijn hart. Daarom waren er in mijn land vele jonge mensen die naar mij luisterden toen ik ervoor pleitte om het pad van verzoening te volgen. Samen hebben we ertoe bijgedragen dat er op een gegeven moment vredesonderhandelingen werden gevoerd in Parijs.

Ik hoop dat mijn vrienden hier in New York in dezelfde geest kunnen handelen. Ik zag het lijden en het onrecht toen, ik zie het nu, en ik heb een diepgaand begrip voor het lijden van New York, van Amerika. Ik voel me Newyorker, ik voel me Amerikaan. We willen er voor jullie zijn, en we willen erop aandringen niets te doen en niets te zeggen zolang je van binnen niet rustig bent. We moeten eerst tot onszelf komen en onze kalmte, onze rust, onze helderheid herwinnen. Er zijn oefeningen die ons daarbij kunnen helpen. We kunnen leren om aandachtig te kijken om de werkelijke oorzaken van het lijden te begrijpen. Het inzicht dat daaruit geboren wordt zal ons helpen, te doen wat ons te doen staat en niet te doen wat schadelijk zou kunnen zijn voor ons en voor andere mensen.

Laten we even met onze aandacht naar onze ademhaling gaan voordat we verder gaan.



In de boeddhistische psychologie spreken we over ons bewustzijn meestal in termen van zaadjes. We hebben de



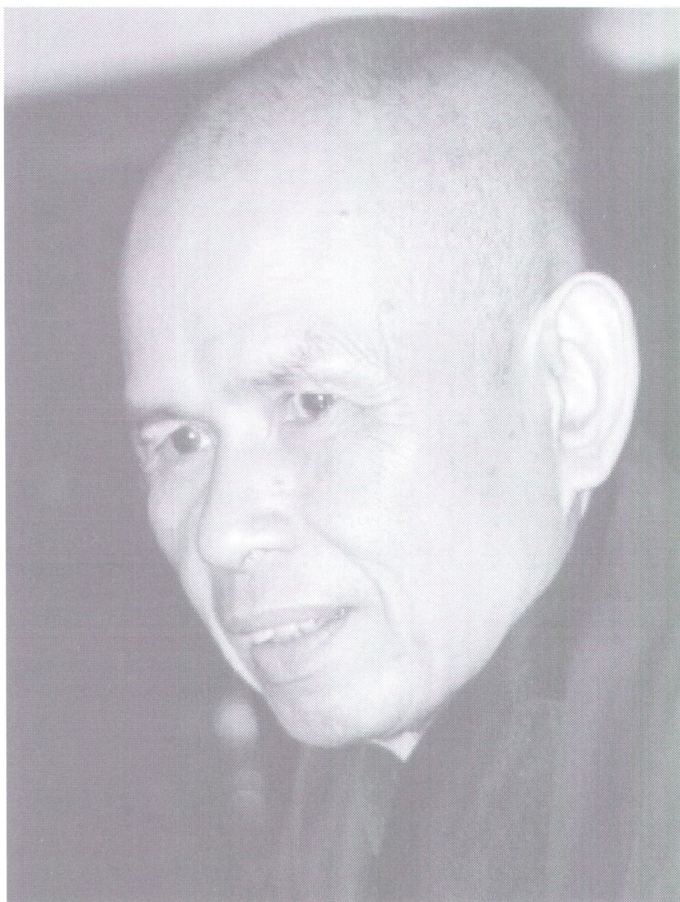
Thich Nhat Hanh in Parijs in 1975

zaadjes van boosheid in ons bewustzijn en we hebben de zaadjes van wanhoop, en van vrees, maar we hebben ook de zaadjes van begrip, van wijsheid, mededogen en vergeving in ons. Als we weten hoe we de zaadjes van wijsheid en mededogen in ons water moeten geven, zullen zij zich ontpoppen als een bron van energie, die ons de kracht geeft om vergevingsgezind en meedogend op te treden en zo onmiddellijk onze natie en de wereld verlichting te brengen; daar ben ik van overtuigd.

Ik heb een groot vertrouwen dat de mensen in Amerika in hun hart kunnen beschikken over veel wijsheid en mededogen. Ik zou willen dat jullie op je best zijn als je begint iets te doen, omwille van Amerika en omwille van de wereld. Met kalmte, met helderheid, met begrip en mededogen zou je je kunnen wenden tot de mensen die jullie zoveel schade en leed hebben toegebracht en hen een rechtstreekse vraag stellen: "We begrijpen jullie lijden niet goed genoeg. Kunnen jullie het ons duidelijk maken? We hebben jullie niets gedaan, we hebben niet geprobeerd jullie te vernietigen, we hebben jullie niet gediscrimineerd, en we begrijpen niet waarom jullie dat ons dit leed hebben aangedaan. Er moet wel heel veel lijden in jullie zijn. We willen naar jullie luisteren. Misschien kunnen we jullie helpen, en samen kunnen we bijdragen aan de vrede in de wereld." En als je stevig bent, als je meedogend bent terwijl je dat zegt, terwijl je die vraag stelt, dan zullen ze je vertellen van hun lijden.

In het boeddhisme spreken we van aandachtig luisteren, meedogend luisteren: een prachtige methode om de communicatie te herstellen. Communicatie tussen partners, tussen vader en zoon, tussen moeder en dochter, tussen naties. Ouders en partners zouden de gewoonte moeten aannemen aandachtig te luisteren, zodat ze diepgaand begrip kunnen krijgen voor het lijden van de ander. Die ander kan onze vrouw, onze man, onze zoon, onze dochter zijn. Misschien hebben we wel genoeg goede wil om te luisteren, maar velen van ons hebben ons vermogen om goed te luisteren verloren, omdat we zoveel boosheid en geweld in ons hebben. Sommige mensen weten niet hoe ze vriendelijk moeten spreken. Ze geven voortdurend anderen de schuld en oordelen steeds, en heel vaak kiezen ze zure en bittere woorden. Die manier van praten wekt altijd irritatie en boosheid in ons op en maakt het ons onmogelijk, verder te luisteren met aandacht en mededogen. Daarom is de wil om goed te luisteren niet voldoende. We moeten oefenen om met aandacht en mededogen te kunnen luisteren. Ik denk, ik geloof, ik ben ervan overtuigd dat een vader, als hij weet hoe hij aandachtig, met mededogen, naar zijn zoon moet luisteren, de deur van het hart van zijn zoon zal openen en de communicatie zal herstellen.

Leden van ons Congres, van onze Senaat, moeten ook oefenen om met aandacht en meededogen te luisteren. Er is een heleboel lijden, ook in het binnenland, en veel mensen hebben het



gevoel dat er voor dat lijden geen begrip is. En daarom moeten de politici, de leden van het parlement, van het Congres, oefenen om in aandacht te luisteren. Luisteren naar hun eigen mensen, luisteren naar het lijden in het land, want er is onrecht in het land, er is discriminatie in het land, er is heel veel boosheid in het land.

En als we naar elkaar kunnen luisteren, kunnen we ook luisteren naar de mensen in het buitenland. Veel van hen bevinden zich in een wanhopige situatie. Velen lijden onder onrecht en discriminatie. Het geweld en de wanhoop in hen zijn enorm groot. En als we als natie naar hun lijden kunnen luisteren, kunnen we al veel verlichting brengen. Ze voelen zich dan begrepen. Ze kunnen het ontstekings-mechanisme al uit de bom halen. Ik geef paren altijd het advies om, als ze boos op elkaar worden, terug te gaan naar hun ademhaling, in aandacht te gaan lopen, hun boosheid te omarmen en aandachtig

de aard van hun boosheid te onderzoeken. Zo kunnen ze hun boosheid transformeren, misschien al in een kwartier, of binnen een paar uur. Als dat niet lukt zullen ze de ander moeten vertellen dat ze lijden, dat ze boos zijn en dat ze willen dat die ander dat weet. Ze proberen het op een rustige manier te zeggen. "*Lieveling, ik lijd, en ik wil dat jij dat weet*."

In Plum Village, waar ik woon en oefen, geven we onze vrienden de raad, hun boosheid niet langer dan 24 uur voor zich te houden zonder het de ander te vertellen: "Lieveling, ik lijd. Ik wil dat jij dat weet. Ik weet niet waarom jij mij dit hebt aangedaan. Ik weet niet waarom je dat tegen me hebt gezegd." Het is moeilijk, maar dat moet hij of zij tegen die ander zeggen. En als ze niet kalm genoeg zijn om het te zeggen, kunnen ze het op een papiertje schrijven.

De tweede regel, het tweede wat ze kunnen zeggen of schrijven is: "*Ik doe mijn best*." Dat betekent: "Ik doe mijn best om niets in boosheid te zeggen, niets in boosheid te doen, want ik weet dat ik op die manier meer lijden teweegbreng. Ik omarm mijn boosheid, ik onderzoek mijn boosheid aandachtig." Je vertelt de ander dat je je best doet om je boosheid tegen je aan te houden en te begrijpen, om erachter te komen of die boosheid een gevolg is van je eigen onbegrip, je verkeerde waarneming, je gebrek aan aandacht, je gebrek aan bekwaamheid.

En het derde wat je misschien tegen hem of haar wilt zeggen is: "*Ik heb je hulp nodig*." Als we boos zijn op iemand, willen we meestal het tegenovergestelde. We willen zeggen: "Ik heb je niet nodig. Ik red me wel in mijn eentje."

"Ik heb je hulp nodig" betekent dat ik je oefening nodig heb, dat ik het nodig heb dat je met aandacht kijkt, dat ik het nodig heb dat je me helpt mijn boosheid te overwinnen, omdat ik lijd. En als ik lijd, kun jij hoe dan ook niet gelukkig zijn, want geluk is geen individuele kwestie. Als de ander lijdt, kun jij hoe dan ook niet werkelijk gelukkig zijn. Door de ander te helpen minder te lijden, te glimlachen, kun jij ook gelukkig zijn.

De Boeddha zei: "Dit is zó, omdat dat zó is. Dit is, omdat dat is."

De drie zinnen die ik voorstel zijn de taal van de liefde. Door zo te spreken inspireren we de ander om te oefenen, aandachtig te kijken, en samen zullen jullie dan begrip en verzoening tot stand brengen. Ik stel mijn vrienden voor deze drie zinnen op een papiertje te schrijven en dat in hun portemonnee te stoppen. Telkens wanneer ze boos worden op hun partner, hun zoon of hun dochter, keren ze met hun aandacht terug naar hun ademhaling, halen ze dat papiertje uit hun portemonnee en lezen ze het. Zo wordt het een bel van aandacht, die hen laat weten wat ze wel moeten doen en wat niet.

En ik geloof dat deze zelfde benadering ook mogelijk is in een internationaal conflict. Daarom stel ik Amerika als natie hetzelfde voor: laat de mensen van wie jullie aannemen dat ze de oorzaak van jullie lijden zijn, weten dat jullie lijden. Laat hun weten dat je wilt dat zij dat weten en laat hun weten dat je wilt weten waarom ze jullie dat hebben aangedaan.

En dan luister je met aandacht, met mededogen. De kwaliteit van ons zijn is heel belangrijk, want die opmerking, die vraag, houdt geen veroordeling in maar de bereidheid om werkelijke communicatie tot stand te brengen. "We zijn bereid om naar jullie te luisteren. Uit wat je ons hebt aangedaan, weten we dat jullie veel geleden moeten hebben. Misschien dachten jullie wel dat wij de oorzaak waren van jullie lijden. Laat ons alsjeblieft weten of we geprobeerd hebben jullie te vernietigen, of we geprobeerd hebben jullie te discrimineren, dan kunnen we het misschien begrijpen. En als we jullie lijden begrijpen, kunnen we jullie misschien helpen."

Dat noemen we in het boeddhisme liefdevol spreken, een vriendelijke manier van spreken met het doel om de communicatie te herstellen. Als de communicatie eenmaal hersteld is, wordt vrede mogelijk.

Deze zomer kwam een groep Palestijnen naar Plum Village om samen met een groep Israëli te oefenen; enkele tientallen mensen. Wij hebben hun komst en hun gezamenlijk oefenen mede mogelijk gemaakt. In twee weken leerden ze samen te zitten, samen in aandacht te lopen, samen plechtig een maaltijd te gebruiken en rustig naar elkaar te luisteren. En ze hadden veel succes met hun oefening. Na twee weken oefenen kregen we prachtige dingen te horen. Een jonge vrouw zei: "Thay, dit is de eerste keer in mijn leven dat ik zie dat vrede in het Midden-Oosten mogelijk is." Iemand anders zei: "Thay, toen ik voor het eerst in Plum Village aankwam, geloofde ik niet dat Plum Village echt bestond, omdat je met de toestand in mijn land voortdurend in angst en boosheid leeft. Als je kinderen op de bus stappen, weet je niet zeker of ze weer levend thuis komen. Als je naar de markt gaat, weet je niet zeker of je weer levend thuis zult komen naar je gezin. Daarom geloofden we, toen we naar Plum Village kwamen en de mensen elkaar vriendelijk zagen aankijken, vriendelijk met elkaar hoorden praten, in vrede zagen lopen en alles in aandacht zagen doen, niet dat dat mogelijk was. Het leek me onwerkelijk toe."

Maar in de vredige omgeving van Plum Village konden ze samen zijn, samen leven en naar elkaar luisteren. Ten slotte begrepen ze het. En toen ze teruggingen naar het Midden-Oosten, beloofden ze ons, zo door te gaan. Iedere week willen ze in hun naaste omgeving een dag van aandacht organiseren en ze gaan ook een dag van oefening, van aandacht, organiseren op nationaal niveau. En ze zijn van plan om met een grote groep naar Plum Village te komen, om verder te oefenen.

Ik denk dat, als naties zoals Amerika zo'n omgeving kunnen creëren waar mensen bij elkaar kunnen komen en zich kunnen oefenen in vrede, ze hun gevoelens, hun angst, tot rust kunnen brengen. Dat zal vredesonderhandelingen veel gemakkelijker maken.

Wat mij beweegt
Eveline Beumkes

[Eveline Beumkes, initiatiefneemster van de Stichting Leven in Aandacht, schreef voor het Belgische tijdschrift Natuurlijk Genezen *het volgende artikel. Hierin beschrijft zij hoe zij kennismaakte met Thich Nhat Hanh en hoe de 'practice' vorm kreeg in haar leven].*

Toen ik 18 jaar geleden het boekje *The Miracle of Mindfullness* van Thich Nhat Hanh las, wist ik, nog voor ik het uit had, dat alle ontbrekende stukjes van de puzzel daarin voor mij samen kwamen. Wat deze – mij toen geheel onbekende – Vietnamese monnik en vredesactivist zei, was zo simpel, dat het voor mijn gevoel wel waar moest zijn. De kern van de oefening was leven in aandacht, elk moment van de dag. Waar het op aankwam was ademen, glimlachen en volledig aanwezig zijn: tijdens het dweilen van de vloer, het openen van een deur, het opnemen van de telefoon en al die andere automatische handelingen waar het dagelijks leven uit bestaat. Onverdeelde aandacht… als basis voor inzicht en liefde, transformatie en heling; maar in de allereerste plaats de deur tot het leven zelf.

Al sinds mijn kindertijd was ik op zoek naar… iets wat ik moeilijk kon verwoorden. Ik voelde mij een pelgrim op zoek naar 'de waarheid'. In de loop der tijd had ik vele wegen verkend, maar het klikte nooit helemaal, met geen enkele leraar of leer. Wel was ik op mijn tocht al een aantal stukjes van de puzzel tegengekomen, Zo was ik ervan overtuigd geraakt dat het leven een zin had (nadat ik daar jarenlang sterk aan getwijfeld had) en dat 'het geheim van het leven' heel eenvoudig was en voor iedereen op elk moment bereikbaar. Alleen… ik kon er niet bij komen en ik zocht – tamelijk wanhopig – naar de sleutel; naar een sleutel die voor mij hanteerbaar was. Halverwege het lezen van *The Miracle of Mindfulness* (in het Nederlands vertaald als *Het gras wordt groener)* begon ik de aanwijzingen die daarin stonden over afwassen met onverdeelde aandacht, in praktijk te brengen – en tot mijn onbeschrijfelijke vreugde en opluchting (!) ervoer ik vanaf het eerste moment dat deze oefening werkte. Dit was wat ik ál die jaren had gezocht.

Wie schetst mijn verbazing toen ik, de dag nadat ik het boekje uit had, in de agenda van een blad op de aankondiging stuitte dat Thich Nhat Hanh (die ik in een klooster in Vietnam waande) nog diezelfde week een meditatieweekend in Amsterdam zou leiden! Ik vond het heel spannend om erheen te gaan: zou de schrijver voor mij samenvallen met wat hij schreef? Waren het enkel mooie woorden, of leefde hij ze ook? Daar hing voor mij alles van af. Ik was dan ook heel voorzichtig, heel kritisch. Het was een grote stap om mij (van min of meer christelijke huize) in te laten met het boeddhisme. Een deel van mij is ook heel lang voorzichtig gebleven (misschien ben ik het ergens nog). Maar de

ontmoeting met Thich Nhat Hanh dat weekend bevestigde volledig wat ik bij het lezen van *The Miracle of Mindfulness* al ervaren had: 'Ja, dit klopt!'. De rust die van hem uitging, de mildheid die uit zijn ogen, zijn woorden en gebaren sprak, het ontbreken van elke pretentie, dat alles gaf mij een gevoel van herkenning.

Toen ik tijdens dat weekend hoorde dat Thich Nhat Hanh (wegens zijn vredesactiviteiten sinds 1966 uit Vietnam verbannen) een meditatiecentrum in Zuid-Frankrijk had, wist ik meteen dat ik daar die zomer heen wilde. Ik ben er 14 dagen gebleven en eigenlijk wilde ik er niet meer weg. Ik had een gevoel dat ik later zo vaak uit de mond van anderen die *Plum Village* bezochten heb gehoord: een gevoel van *thuiskomen.* Sindsdien ben ik er vrijwel iedere zomer geweest en toen het, drie jaar na mijn eerste bezoek, mogelijk werd om er het hele jaar door te verblijven, ben ik er gaan wonen (1988-1991).

Zo'n tien jaar eerder - ik was toen achttien - was ik wakker geschud door het Rapport van Rome. De titel daarvan, *Dode Lente,* bleef mij als een spookbeeld achtervolgen. De toestand van het milieu (waar ik mij weinig illusies over koesterde) hing sindsdien als een zwarte wolk boven mijn hoofd. Mijn zoektocht in de jaren die volgden, kwam dan ook voor een groot deel voort uit mijn diepe verlangen een antwoord te vinden op mijn angst. Ik wist dat het mogelijk was vrede te vinden, hoe de uiterlijke omstandigheden ook waren. Etty Hillesum had die vrede gevonden; dat had ik uit haar dagboeken geproefd. Ook Thich Nhat Hanh kende die vrede, dat voelde ik. Hij had de sleutel die ik zocht en ik wilde ook toegang tot die vrede leren krijgen. Daarom ben ik in Plum Village gaan wonen. Boeken waren niet voldoende: ik wilde leren door in zijn aanwezigheid te zijn.

Terwijl ik in Plum Village verbleef, hoorde ik van iemand over het bestaan van de *Despair and Empowerment* workshops van Joanna Macy (auteur van *World as Lover, World as Self)* en toen ik na drie jaar weer terugkwam in Amsterdam was het eerste wat ik deed zo'n workshop volgen. Het was een onzegbare verademing voor me mensen

Eveline Beumkes (True Peace)



te ontmoeten die zich ook zorgen maakten om de aarde en die hun verdriet om wat zij met de bomen, de vlinders en de zee zagen gebeuren openlijk lieten zien; die niet zeiden dat 'de natuur sterk was' en dat 'het allemaal zo'n vaart niet zou lopen'. In deze groep durfde ik de situatie voor het eerst recht onder ogen zien, in plaats van me er – uit angst en machteloosheid – voor te verstoppen. Tot mijn verbazing gaf dat me een grote rust en kwam ik in contact met mijn kracht. In de dagen daarna voelde ik – in plaats van angst – een diepe vastbeslotenheid om iets voor de aarde te doen. Tot dan toe had ik jarenlang in een soort impasse verkeerd, niet wetend wat ik wilde in het leven. Nu was het mij eindelijk duidelijk: ik wilde, op een of andere manier, het leven/het milieu helpen beschermen. Mijn eerste stap was om bij Greenpeace een bepaald project voor te stellen. Toen bleek dat ze niet geïnteresseerd waren, was dat enigszins teleurstellend. Vastbesloten toch iets te doen, vroeg ik me af wat ik dan kon bijdragen. Opeens wist ik het. Ik had net drie jaar in Plum Village gewoond en wat ik kon doen was de oefening om in aandacht te leven met anderen te delen. Ik wilde die oefening in Nederland toegankelijk maken voor mensen die daar belangstelling voor hadden. Leven in aandacht – bewustwording – leek mij de basis voor een respectvolle manier van omgaan met het leven op aarde. En zo ben ik begonnen met het vertalen van de boeken van Thich Nhat Hanh in het Nederlands. Daar kwamen steeds meer activiteiten bij, zoals het schrijven van artikelen rond de oefening om in aandacht te leven, het organiseren van lezingen en retraites onder leiding van Thich Nhat Hanh, zuster Jina (en anderen) in Nederland, het begeleiden van een wekelijkse meditatiegroep (een sangha) in Amsterdam, het uitgeven van een landelijke nieuwsbrief (*De Klankschaal*) rond de oefening om in aandacht te leven, het oprichten van de landelijke stichting 'Leven in Aandacht', het opstarten van het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam, het geven van lezingen en het begeleiden van meditatiecursussen, -weekeinden en retraites.

De verschijning van het boek *For a Future to be Possible* van Thich Nhat Hanh (1995) heeft mij erg bemoedigd omdat de Vijf aandachtsoefeningen die daarin besproken worden nu voor een grote groep toegankelijk werden. Deze vijf oefeningen zijn richtlijnen die het boeddhisme biedt om in alle aspecten van het dagelijks leven geweldloosheid en respect in praktijk te brengen. De Eerste Aandachtsoefening vormt de basis voor de andere vier en deze eerste spreekt het meest direct tot mijn hart:

Bewust van het lijden veroorzaakt door de vernietiging van het leven, beloof ik van ganser harte om mededogen te beoefenen en het leven van mensen, dieren, planten en mineralen te leren beschermen. Ik heb het oprechte voornemen om niet te doden, niet toe te laten dat anderen doden en geen enkele daad van geweld, in de wereld, in mijn gedachten of in mijn manier van leven, goed te praten.

In 1994 heb ik de transmissie van Thich Nhat Hanh ontvangen, de bevoegdheid om de dingen die hij leert aan anderen door te geven. Daar was ik heel blij mee, want dat was wat ik ook echt wilde. Het is daarna wel een hele weg voor mij geweest om mijn eigen beperkingen voldoende te accepteren om mijzelf te ruimte te geven dat wat ik geleerd heb, door te gaan geven. Sinds mijn studie klinische psychologie (1978) geef ik communicatietrainingen binnen de gezondheidszorg. Daar zowel de meditatie als de communicatie mijn hart hebben en ik veel overlap tussen beide zie, is het al heel lang mijn droom een communicatiecursus op te zetten, gebaseerd op wat Thich Nhat Hanh leert over spreken en luisteren in aandacht. Vorig jaar ben ik, onder de noemer 'Communiceren in Aandacht' in ons centrum in Amsterdam begonnen met het geven van communicatietrainingen, gebaseerd op wat Thich Nhat Hanh aandraagt om in vrede met onszelf en anderen te leven en om conflicten op te lossen en te voorkomen. Ik beleef er zelf veel plezier aan en het is stimulerend om van deelnemers te horen dat er in hun relaties thuis en op hun werk veranderingen ten goede plaatsvinden.

Mijn liefde voor de oefening om in aandacht te leven is er met de tijd niet minder op geworden. Als ik, op een willekeurig moment, de volheid van het leven ervaar, voel ik altijd tegelijk een diepe dankbaarheid dat ik met deze weg in aanraking ben gekomen. Wel heb ik me, toen ik terugkwam uit Plum Village, gerealiseerd hoe waar het is wat Thich Nhat Hanh zegt: dat we, om de oefening in ons levend te houden, *samen* met anderen moeten oefenen. Om die reden – uit eigenbelang dus – ben ik in 1991 in Amsterdam begonnen om wekelijkse meditatiebijeenkomsten te organiseren. Na de nodige wisseling is daar nu een echt hechte groep uit gegroeid en elke keer dat we bij elkaar komen, voel ik me na afloop verfrist, gevoed en opnieuw geïnspireerd. Ik heb gemerkt dat mijn eigen oefening niet alleen gesterkt wordt door de aanwezigheid van anderen die er ook al langer mee bezig zijn, maar evenzeer door mensen voor wie de oefening nieuw is en die erdoor geraakt zijn (in een introductiecursus bijvoorbeeld). En dat klopt ook wel: Thich Nhat Hanh wijst er vaak op dat je niet eerst jarenlang hoeft te oefenen om de vruchten van leven in aandacht te kunnen plukken. De oefening werkt meteen, zodra je ermee begint. In een van zijn boeken zegt hij: 'If you want peace, you can have it, right now!'Deze zin heb ik jarenlang boven mijn bed gehangen.

Voor mij was loopmeditatie aanvankelijk de oefening die mij, per ommegaande, toegang gaf tot die vrede. Als ik een inzinking heb, zal ik, als ik de gelegenheid heb, altijd eerst loopmeditatie doen, voor ik ga zitten met wat er – niet in orde – is. Omdat ik het zo vaak geoefend heb, is het een – in positieve zin – sterk ingesleten spoor in mij, waardoor ik meestal al snel mijn stabiliteit weer terugvind. Als ik heel erg uit mijn doen ben, breng ik mij altijd in herinnering wat ik Thich Nhat Hanh zo vaak heb horen

zeggen: 'Als je één stap in vrede kunt zetten, kun je er ook twee zetten, of drie...'En dan begin ik met één stap en één keer in- en uitademen. Hoe het ook met me is gesteld, 'één stap in aandacht en één bewuste ademhaling, dat moet toch lukken', houd ik mezelf voor. En dat lukt natuurlijk. En dan volgen er van lieverlee meer stappen en meer in- en uitademingen in aandacht, en zo krabbel ik dan weer op de kant; kan ik zelfs weer glimlachen naar de gezichten die ik onderweg tegenkom; wordt het weer zacht en ruim in mij.

Over glimlachen gesproken... Ongeveer zeven, acht jaar nadat ik met de oefening om in aandacht te leven begonnen was, viel ik in een gat. Ik voelde me hopeloos. Kijkend naar mijn eigen oefening dacht ik 'dat wordt nooit wat!' Het ideaal dat ik voor ogen had van een leven in aandacht – mij van moment tot moment bewust van mijn ademhaling, mijn handelingen, mijn gedachten, mijn gevoelens – stak al te schril af tegen de realiteit, waarin het grootste gedeelte van mijn leven aan mijn bewuste aandacht ontglipte. Het is toen geweest dat ik mij plotsklaps realiseerde dat Thich Nhat Hanh ons niet alleen leert om in aandacht te leven: dat is slechts één kant van de munt. De andere kant, die even belangrijk is, besefte ik toen, is om op een geweldloze manier met alles – in in de eerste plaats! onszelf – om te gaan. Om liefdevol te reageren, elke keer dat ik ontdekte dat ik er niet bij was met mijn aandacht, maakte dus evenzeer deel uit van de oefening, als het leven in aandacht zelf. Dat inzicht heeft me geholpen om de moed niet op te geven. Maar die compassie naar mezelf toe, dat ruimte geven aan mijzelf, is een proces waarin ik mij nog steeds een beginneling voel.

Thich Nhat Hanh leert ook niet alleen om ons bewust te zijn van onze ademhaling en al wat het nu verder te bieden heeft, hij leert ook om op elk moment te glimlachen – vooral op die momenten dat we ons ver van elke glimlach voelen! Juist op zo'n moment kunnen we, door ons gezicht zacht te laten worden, de energie van liefdevolle aandacht die – ondanks de pijn van dat moment – óók in ons leeft, in ons wakker maken en naar boven roepen. Glimlachen ben ik dan ook steeds meer als een belangrijke oefening gaan zien. Het is bepaald niet iets zoetelijks. Om met zachtheid naar mijn eigen falen en mijn pijn te kunnen kijken, is voor mij niet makkelijk. In de tijd dat ik zwaar met mijn onvermogen streed om zó voor mijn zieke moeder te zorgen als ik graag wilde, stuurde iemand mij een uitspraak (van onbekende bron) die ik sindsdien altijd voor mijn meditatiekussentje heb gezet:

Liebe mich am meisten
wenn ich es am wenigsten verdiene,
denn dann habe ich es am nötigsten.

Het zijn heel lang, hele mooie woorden – en niet meer – voor mij geweest. Pas sinds kort kan ik er soms iets van in praktijk brengen en dat is een verademing. Dan is het alsof er heel veel dingen - die ik al zo lang heb horen zeggen - op hun plaats vallen.

Activiteiten in Nederland

Wandelen in de duinen, zingen op de Tiltenberg / 9 mei

Vanaf station Zandvoort wandelen we, deels in stilte en in loopmeditatietempo, langs het strand en door de duinen naar uitspanning 'de Oase', vanwaar we om 12.50 uur bus 90 naar de Tiltenberg nemen (aankomst 13.00 uur). Niet-wandelaars kunnen op dat moment invoegen voor het middagprogramma: total relaxation, zitmeditatie, gezamenlijke lunch in aandacht, zingen in de kapel (zeer mooie akoestiek).

Tijd: donderdag 9 mei (Hemelvaartsdag): 9.45 - 17.45 uur (vertrek vanaf station Zandvoort: 9.45 uur; aanvang middagprogramma op de Tiltenberg: 13.00 uur)

Kosten: 12, 16 of 20 euro, naar draagkracht (inclusief toegangskaart duinen, soep, thee; graag zelf een lunchpakket meenemen.)

Begeleiding: Eveline Beumkes

Opgave (i.v.m. organisatie) / info: 020-616 4943

Thuiskomen in het nu

Introductieweekend meditatie

Za. 25 en Zo. 26 mei, 10.00 - 16.00 uur

Introductiecursus

Ma. 6, 13, 27 mei, 3 juni: 19.30 - 22.00 uur en zo. 2 juni: 10.00 - 16.00 uur

Mediteren valt in de traditie van Thich Nhat Hanh samen met het leven van alledag. Dagelijkse handelingen als schoonmaken, koken en fietsen worden een vorm van meditatie wanneer we ze met onderveelde aandacht doen. Wanneer we werkelijk in contact zijn met wat dit moment te bieden heeft, vervluchtigt onze behoefte doelen in de toekomst na te jagen – we zijn al waar we willen zijn! Thuisgekomen in het nu ontspannen we en vinden we rust. Ons vermogen om in het hier en nu te blijven, groeit wanneer we ons bewust leren zijn van onze ademhaling. Zo houden we het licht van onze aandacht brandende en maken we het sterker. Naarmate dit licht helderder wordt, kunnen we de dingen beter zien… zoals ze werkelijk zijn. De weg van aandacht is de weg van inzicht – en met het groeien van ons inzicht groeit onze compassie voor onszelf en anderen. In het weekend oefenen we met zit- en loopmeditatie, ontspannings-, werk, eet- en theemeditatie.

Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Amsterdam

Kosten: 55 euro, inclusief tweemaal lunch

Begeleiding/Opgave: Eveline Beumkes, 020-616 4943

Activiteiten in Nederland

Studiegroep over de Vijf Aandachtsoefeningen

Al meer dan een jaar houden we in het centrum 'Leven in Aandacht' in Amsterdam maandelijkse zaterdagmiddagbijeenkomsten over de Vijf Aandachtsoefeningen. De bijeenkomsten zijn bedoeld voor mensen uit het hele land die de Vijf Aandachtsoefeningen hebben aangenomen of voor wie de oefeningen een serieuze leidraad in hun leven zijn. Het programma bestaat uit zit- en loopmeditatie, het reciteren van de Vijf Aandachtsoefeningen en uitwisseling. Tijdens de uitwisseling staat steeds een van de oefeningen centraal.

Plaats: Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66hs te Amsterdam

Data en tijd: 11 mei (3e aandachtsoefening) en 8 juni (4e aandachtsoefening).

Kosten: 6 euro

Begeleiding en info: Madelon Hooykaas, 020-622 1898

Meditatiegroepen in de traditie van Thich Nhat Hanh

Op verschillende plaatsen in Nederland worden regelmatig meditatiebijeenkomsten georganiseerd in de traditie van Thich Nhat Hanh. Ervaring is niet nodig.

Alkmaar

Eén zondag in de maand Dag van Aandacht van 10.00 - 13.00 uur, met o.a. meditatie, wandelen, uitwisseling en soms een videolezing van Thich Nhat Hanh: op 12 mei, 16 juni en 8 september.

Info: Gertje Hutschemaekers, 072-561 6289 of Elizabeth van Veen, 072-540 1707

Amsterdam

Centrum voor Leven in Aandacht, Van Walbeeckstraat 66 hs, 1058 CW Amsterdam, tel 020-616 4943 of 020-616 6625.

* Elke ochtend (behalve za), 7.30 - 8.30 uur: zit- en loopmeditatie.
* Elke vrijdag, 18.30 - 21.30 uur, zit- en loopmeditatie, videolezing Thich Nhat Hanh, maaltijd (zelf brood meenemen) en uitwisseling.

Info/folder: Nelke van Heest, 020-616 6625

Arnhem

* Eén zondag in de maand een meditatiebijeenkomst van 13.30 -16.30 uur: 5 mei, 9 juni
* Eén dinsdagavond in de maand een bijeenkomst op basis van het boek *Elke stap is vrede* van Thich Nhat Hanh.

Info: Jane Hulshoff Pol, 026 - 334 04 96

Bilthoven

Elke vrijdagavond, 20.00 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.

Info: Mariet Jonkman, 030-229 2595

Activiteiten in Nederland

Den Haag

Elke zondagochtend, 10.00 - 12.00 uur - zit-, loop- en theemeditatie, een korte tekst, uitwisseling van ervaringen.

Info: Marianne Schade, 070-358 6856 en Bernhard Wubbels, 070-399 9020

Eindhoven

Elke donderdagavond, 20.15 - 22.00 uur, meditatiebijeenkomst.

Info: Rahel Ziskoven, 040-251 4515

Enschede

Elke derde zondag van de maand (26 mei, 16 juni) van 10.00 - 13.00 uur meditatiebijeenkomst.

Info: Dick Michon, 053-431 8797

Haarlem

Elke week een bijeenkomst, de ene week op dinsdag, de andere week op woensdag van 19.30 - 20.45 uur. Programma: een korte tekst, zit- en loopmeditatie. Op de 2e dinsdag van de maand gaan we een uurtje langer door en wisselen we ervaringen uit.

Info: Carolien Balt, 023-531 6680 en Didi Overman, 023-525 9569

Nederhorst den Berg

Elke 3e zondag van de maand, van 10.00 tot 17.00 uur, een Dag van Aandacht in de Vietnamees-boeddhistische tempel in Nederhorst den Berg (vanaf station Weesp met de treintaxi).

Info: Thich Trong Tri, 0294-254 393 of e-mail: olandeanande@metta.lk

Niel *(vlak over de grens bij Nijmegen)*

Elke eerste zaterdag van de maand, een meditatiebijeenkomst. Aanvang 14.30 uur, welkom vanaf 14.00 uur.

Info: Theo Steenbergen, 024-663 1778 en Felicitas Schlette, 00-49-28265039

Nijmegen

Eén zaterdag in de maand een meditatiebijeenkomst: 18 mei van 13.30 - 16.30 uur, 22 juni van 10.30 - 16.30 uur. Je bent vanaf een half uur voor de aanvangstijd welkom.

Info: Noud de Haas, 024-344 4953 en Jaap Broerse, 026-474 2329.

Radewijk

* Elke dinsdag, van 20.00 - 21.30 uur, een meditatiebijeenkomst.
* Elke 2e dinsdag van de maand een Stiltedag van 10.00 -16.00 uur.

Info: Miep Tromp van Bergen, 0523-216 302

Rotterdam

Elke week op zondag, van 19.30 - 22.00 uur, een bijeenkomst met lezing van Thich Nhat Hanh (audio of video), zit- en loopmeditatie en uitwisseling. Soms is er een Dag van Aandacht op zondag.

Info: Moniek Meinders, 010-476 5483 en Jana Habova, 010-418 1670

Schiedam

Elke 14 dagen een bijeenkomst. Er zijn drie groepen: op maandagochtend van 10.00 - 12.00 uur, op woensdagochtend

Activiteiten in Nederland

van 10.00 - 12.00 uur en op woensdagavond van 20.00 - 22.00 uur..
Info: Magda Heesen-van den Hemel, 010-426 5973

Tilburg

Eens per 3 weken, op maandag van 19.30 - 22.00 uur, een bijeenkomst in het Stiltecentrum van de Kath. Universiteit Brabant.
Info: Rob de Groof, 013-505 1269

Utrecht

Eén zondag in de maand Dag van Aandacht, van 12.00 - 17.00 uur: 12 mei.
Info: Bart Boeve, 030-271 2035 en Martha Koert, 030-288 4072.

Zaltbommel

Stiltemeditatie op maandagavonden, vanaf 14 januari 2002 (tot juli) om de 14 dagen in de *oneven weken,* van 20.00 uur tot 21.30 uur. Je bent welkom vanaf 19.45 uur. Adres: Vuurvlinder Centrum; Hogestraat 28, 2224 BB Heerewaarden (nabij Zaltbommel). Indien je afgehaald wilt worden van station Zaltbommel, neem dan contact op met Mark of Juliette Salah 0418-54 1228.

Zoetermeer

Elke 14 dagen op woensdag, van 20.00 - 22.00 uur, zit- en loopmeditatie en uitwisseling naar aanleiding van een tekst van Thich Nhat Hanh.
Info: Ruud Bruggeman, 079-362 0427

Video's van Thich Nhat Hanh te zien in Utrecht

10 mei 2002: *A guide for walking meditation*
14 juni 2002: *The practice of peace*
Plaats: Centrum Sous le Soleil Oude Gracht 207, Utrecht
Tijd: 20.30 uur
Entree: 6 euro
Begeleiding: Maria van Raalten



Activiteiten in België

Dagen van Bewuste Aandacht in Antwerpen

De Sangha 'Leven in Aandacht België' is een groep van mensen die de boodschap van Thich Nhât Hanh in praktijk trachten te brengen, met een grote openheid naar de eigen tradities. De kern van deze boodschap is heel eenvoudig: **'leven met bewuste aandacht, aanwezig zijn in het hier en nu'**

Op de eerste zondag van de maand houden wij een dag van 'Bewuste Aandacht'. Door het onderricht van Thây maken wij kennis met de eeuwenoude traditie van het boeddhisme en eveneens met onze eigen tradities. Tijdens onze Sangha-bijeenkomsten doen wij dingen die wij thuis ook doen, zoals ademen, lopen, zitten, praten, zingen eten, afwassen enz. Maar op onze bijeenkomsten ondersteunen en helpen wij mekaar om alles met volle aandacht te doen. Wij zijn ons bewust van wat wij doen. Wij bevragen ook onze eigen ervaringen en omstandigheden tegen de achtergrond van Thây's onderricht in een atmosfeer van respect, begrip en mededogen. Wij leren met bewuste aandacht zorg te dragen voor onszelf en voor mekaar.

Plaats: Van Schoonbekestraat 39, Atwerpen
Tijd: 10.15 tot 16.00 uur
Data: 5 mei, 2 juni, 1 sept., 6 okt., 3 nov., 1 dec.
Kosten: 3 euro.
Meebrengen: vegetarisch lunchpakket, (drank is aanwezig) meditatiekussen of bankje, dekentje en binnenhuispantoffels.
Info: Odette Bauweleers, Tel.: 03 - 257 2598

Plaatselijke groepen in België

Gent

Twee zondagen in de maand, 10.00 - 12.00 uur, Sangha in Meditatie en Aandacht, met beoefening van de Anapanasati Soetra. **Info:** Yu Wei Wun, 09 - 233 0155

Lembeek

Op maandag, van 20.00 - 21.30 uur, meditatiebijeenkomst. **Info:** Martine en Karel de Geest, 02 - 361 1337

Leuven

Meditatiebijeenkomsten. **Info:** Lut Peeters, 016 - 60 96 34

Overige activiteiten

Activiteiten in de geest van Thay

Landschap- en Meditatiegroep door Jan Boswijk
data: 12, 13, 14, 15 sept. Plaats: Centrum Boswijk, Hurwenen. Kosten: 285 Euro (incl. alle verblijfkosten)

Inspiratiedagen (voor praktiserende therapeuten) door Jan en Riekje Boswijk
data: 20 oktober, 15 december.
Plaats: Centrum Boswijk, Hurwenen. Kosten 45 euro per dag; 110 Euro voor alle drie dagen (incl. lunch en verder verblijf).

Zomerretraite (voor praktiserende therapeuten) door Jan en Riekje Boswijk.
data: 24, 25, 26 en 27 augustus.
Plaats: Maitreya Instituut, Emst. Verblijfkosten 200 euro; Dana zelf te bepalen. (Een klein deel van de kosten wordt gebruikt om deelnemers uit Hongarije een kostenloze retraite te kunnen bieden). Voertaal Nederlands.

Een programmaboekje met meer informatie wordt op aanvraag kostenloos toegestuurd: **Centrum Boswijk**, Marshallweg 2, 5327 AT Hurwenen, 0418-662582, e-mail: boswijkmail@wish.net

Dharmayatra 2002

In de vorige Klankschaal schreef ik een verslag over een pelgrimstocht (dharma-yatra) in Zuid Frankrijk in de zomer van 2001, die eindigde in Plum Village. Komende zomer zal er weer zo'n tocht gehouden worden, zij het in iets gewijzigde vorm. Het is de bedoeling om 8 dagen met elkaar te lopen, onderweg kamperend in weilanden enz., net als vorig jaar. Direct aansluitend is er een retraite van 5 dagen. De route en lokatie zijn (mij) nog niet bekend, maar het belangrijkste is natuurlijk de data: de tocht plus aansluitende "gathering" vinden plaats van **5 tot 23 juli.** Voor meer informatie houd de volgende website in de gaten: **www.dharmanetwork.org/dharmayatra.html**

Je kunt ook contact met mij opnemen (evdv@mail.com; 020 – 699 0351).

Evelyn van de Veen



Plum Village programma overzicht

Bezoek aan Plum Village

Plum Village is zowel een Boeddhistisch klooster voor monniken en nonnen als een retraite-centrum voor leken. Het is gelegen in Zuid-Frankrijk en werd in 1982 opgericht door Zen-meester Thich Nhat Hanh (Thây). Wie Plum Village wil bezoeken kan er bijna het hele jaar terecht. Gedurende de loop van het jaar verwelkomt Plum Village duizenden gasten van over de hele wereld. In de laatste jaren is Plum Village snel gegroeid en zodoende bestaat het klooster nu uit zeven Hamlets. Engels, Frans en Vietnamees zijn de hoofdtalen in Plum Village. Als Thich Nhat Hanh aanwezig is, geeft hij twee keer per week een dharma-lezing. Tijdens de jaarlijkse zomerretraite (omstreeks half juli t/m half augustus) en tijdens enkele andere retraites is er een speciaal programma, waarin hij vaker een lezing geeft. Als Thich Nhat Hanh niet aanwezig is worden de lezingen verzorgd door residentiële dharma-leraren of zien we hem op video.

Bezoekers nemen deel aan het dagelijks leven in de gemeenschap. Het normale dagprogramma, is onder voorbehoud, als volgt:

05.00 – wakker worden
05.15 – lichaamsoefeningen (individueel)
05.30 – zitmeditatie / soetrarecitatie
07.30 – ontbijt
08.30 – werkmeditatie
09.00 – dharma-lezing (op donderdag en zondag)
11.00 – loopmeditatie buiten
12.00 – lunch
13.00 – vrije tijd: tijd voor individuele oefening of studie
15.00 – dharmadiscussie
17.00 – andere activiteit (wisselend diepe ontspanning, aarde aanraken of theemeditatie)
19.30 – avondeten en vrije tijd
21.30 – zitmeditatie / geleide meditatie
22.00 – bedtijd. Stilte tot na het ontbijt op de volgende dag.

Elke week is er een zogenaamde 'lazy day': een dag zonder programma. Bij de meditatiebeoefening in Plum Village neemt de zitmediatie geen centrale plaats in; de oefening is erop gericht om alles wat we dagelijks doen in volle aandacht te doen. Op die manier kunnen we de hele dag door mediteren: terwijl we eten, lopen, werken en terwijl we samen van een kopje thee genieten. Alle deelnemers worden uitgenodigd zoveel als mogelijk aan het hele programma deel te nemen om het oefenen met de Sangha en de daaruit onstane collectieve energie te ervaren. Van gasten wordt ook gevraagd zich zoveel als mogelijk aan de Vijf Aandachtsoefeningen te houden en zich te onthouden van roken en het drinken van alcohol en geen vlees of drank mee te nemen op het terrein. Verder worden alle deelnemers uitgenodigd om te helpen

met werkzaamheden als koken, schoonmaken en afwassen. dit wordt gezien als een oefening in meditatie-in-actie.

De Hand van de Boeddha: drie-weekse retraite in juni 2002

Van 1 t/m 21 juni 2002 zal Thich Nhat Hanh (naast de zomerretraite) een retraite leiden met als thema 'De hand van de Boeddha'. Deelnemers moeten zich inschrijven voor de gehele periode van drie weken. De retraite zal gehouden worden in Plum Village.

De Zomerretraite

De zomerretraite zal dit jaar gehouden worden (onder voorbehoud) van 10 juli tot 7 augustus. Op de website (www. plumvillage.org) van Plum Village staat de meest recente versie van de inschrijfformulieren en de bijbehorende informatie. De minimale verblijfsduur voor een retraite is een week. De kosten zijn ongeveer 200 euro (slaapzaal) à 300 euro (2-persoonskamer) per week. Wie geen week kan blijven, kan aan het weekendprogramma mee doen: vrijdagavond t/m zondagmiddag.

Mannen en paren verblijven in de Upper Hamlet (bij de monniken) en vrouwen en paren in de Lower Hamlet of de New Hamlet (bij de nonnen). In de zomerretraite kan u uw kinderen mee nemen: voor hen wordt er een speciaal kinderprogramma verzorgd. Men wordt gevraagd alleen op vrijdag te komen en te vertekken; op die dagen wordt er vanuit Plum Village voor transport gezorgd. dit kost 5 euro. Als u op een andere dag wilt komen of vertrekken kan men een taxi bellen (dit kost 25 euro enkele reis).

Opgave voor een verblijf in Plum Village geschiedt altijd door middel van een inschrijfformulier. Dit kan worden gedownload van de website (www. plumvillage.org) of kan worden aangevraagd bij Plum Village of bij de Stichting Leven in Aandacht, postbus 10989, 1001 EZ Amsterdam. Wilt u meer informatie over Plum Village, dan kunt u bellen met Mathilde Pieneman: 030-2201995.

Upper Hamlet
(voor mannen en paren)
Le Pey, 24240 Thenac, France
Tel.: +(33) 5.53.58.48.58
Fax.: +(33) 5.53.57.34.43
E-mail: UH-office@plumvillage.org

Lower Hamlet
(voor vrouwen en paren)
Meyrac, 47120 Loubes-Bernac, France
Tel.: +(33) 5.53.94.75.40
Fax.: +(33) 5.53.94.75.90
E-mail: LH-office@plumvillage.org

New Hamlet
(voor vrouwen en paren)
13 Martineau, 33580 Dieulivol, France
Tel.: +(33) 5.56.61.66.88

Nieuws uit Plum Village

Thây Giac Thanh overleden

Op 15 oktober is Thây Giac Thanh, hoofd van Deer Park Monastery, in Californië overleden op de leeftijd van 55 jaar. Hij was een buitengewone persoonlijkheid die warmte, zachtheid en humor uitstraalde. Thây Giac Thanh was geboren in Vietnam in 1946. Gedurende de Vietnam-oorlog werd hij monnik om zodoende voor de vrede te kunnen werken. Begin jaren tachtig verliet hij Vietnam om naar Amerika te gaan.

Thây Giac Thanh met Jane in Plum Village



Hoewel hij ook binnen de Zen-traditie opgeleid was, kende hij Thich Nhat Hanh alleen van zijn boeken, maar de twee ontmoetten elkaar in de V.S. in 1982. Thây Giac Thanh leefde jaren bij de Giac Hoang Tempel in Washington. Daar leidde hij iedere zondag de leken-Sangha op informele wijze. In de herfst van 1991 verliet hij Washington om zich bij de Plum Village gemeenschap te voegen in Frankrijk. Die was toen nog heel klein. In 1996 werd hij in Washington behandeld voor diabetes en tuberculose. Nadat het Deer Park Klooster verkregen werd in de herfst van 2000, vroeg Thich Nhat Hanh Thây Giac Thanh daar de leiding op zich te nemen. Helaas werd zijn gezondheid in Californië al snel slechter. Hoewel hij erg ziek was, bleef hij bemoedigend en ondersteunend voor diegenen om hem heen. Afgelopen herfst werd er leverkanker ontdekt. Gedurende zijn laatste dagen in het ziekenhuis heeft hij steeds zijn vrienden om zich heen gehad. Hij is rustig en vredig heengegaan, net zoals hij geleefd heeft. Mag de liefdevolle geest van Thây Giac Thanh in ons voortleven.

Life, death and peace
Are coming together beautifully
Human relationships are nice
In so many ways
A moment you come
A moment of love and care
Turning everything into
Eternal light

(gedicht geschreven door
Thây Giac Thanh, december 2000)

Practice in New York na 11 september

Lieve broeders en zusters,

Het is bijna onmogelijk tot uitdrukking te brengen hoe veel al die onlangs ontvangen e-mail boodschappen van liefde en steun wegens de tragedie van het "World-Trade Center mij geraakt hebben. Het is voor mij een grote troost de computer aan te zetten en woorden te lezen die mijn dankbaarheid voor de oefening steeds verder verdiepen.

Aangezien het mijn gewoonte is om met een grondige afstandelijkheid op ernstige crisissen te reageren, waren de gebeurtenissen van afgelopen week voor mij een prachtige gelegenheid om voornamelijk met de Vierde van de Veertien Aandachtsoefeningen te werken, Aandacht voor Lijden.

"Bewust zijn dat diep naar de aard van lijden kijken ons kan helpen mededogen te ontwikkelen en wegen te vinden uit het lijden, zijn we vastbesloten t.a.v. lijden dit niet te vermijden of onze ogen er voor te sluiten. We zijn toegewijd in het vinden van wegen , inclusief persoonlijk contact, beelden en geluid, om bij hen te zijn die lijden, opdat we hun situatie wezenlijk begrijpen, en hen te helpen hun lijden te transformeren in mededogen, vrede en vreugde"

Tot vandaag werd mijn buurt door de media aangeduid als 'niemandsland'. Zaken waren dicht en de wegen afgesloten voor verkeer. Toen ik het gebied dinsdag en woensdag had verlaten, moest ik mij identificeren, met mijn adres, voordat de politie het mij toestond terug te keren naar 'niemandsland'. Deze 'beperkingen'

waren een prachtig instrument om mij te helpen mijn aandacht te houden bij de gebeurtenissen die zuidelijk van mij plaatsvonden en mijzelf te identificeren met levende wezens in de gehele wereld wier vrijheid wordt beperkt.

Ik bracht veel tijd door met kijken naar de grote rookpluimen, terwijl ik de subtiele veranderingen opmerkte in vorm, en de niet zo subtiele veranderingen wanneer de wind van richting veranderde.

Als de wind uit het noorden komt, adem ik de zure lucht in en adem ik de geur van verse bloemen uit.

Zoals voor vermiste kinderen wier foto op de kartonnen melkverpakking staat, zijn er overal borden geplaatst met foto's en beschrijvingen van de vermisten. Ik lees elk bericht.

Gisteravond beantwoordden een Sangha-zuster en ik de telefoon op een centrum dat was opgezet om vrienden en familie te helpen hun vermiste dierbaren te vinden.. Ofschoon we niet wachtten met opnemen tot na de derde rinkeltoon (we moesten zo veel mogelijk aanvragen behandelen) ademden we bewust tijdens de eerste of tweede bel. Ik voelde me werkelijk zo stevig als een berg, luisterend naar alle woede, angst, wanhoop, warmte en dankbaarheid.

Toen ik gisteravond thuiskwam, zag ik een dakloze op mijn stoep zitten met een Amerikaanse vlag. Gewoonlijk reageer

ik hierop met een beetje angst en ergernis, maar gisteravond voelde ik geen van beiden.

Toen de man mij naar het gebouw zag lopen, stond hij op en maakte aanstalten weg te lopen terwijl hij zei dat hij niet op mijn stoep zou moeten zitten en om kleingeld vragen. Ik zei tegen hem: 'Nee, ik denk dat het heerlijk is dat je in leven bent en gezond genoeg om op mijn stoep te zitten en om wat kleingeld te vragen.'

Vandaag is de eerste dag dat ik in staat was echt te huilen.

Een lotus voor jullie allen,

Lois Penn (True Energy of Awakening)

Het cadeau dat Boris mij gaf

Dinsdag: mijn kat, Boris, is stervende. Hij eet en drinkt al een paar dagen niet meer. Alhoewel vrienden zeggen dat een kat een rustig achteraf plekje zoekt om te sterven en Boris ook nog rondloopt, zij het wiebelig, voel/weet ik dat hij niet lang meer zal leven.

Boris is een echte buitenkat, maar nu is hij aldoor binnen. Als hij mij thuis weet, zoekt hij me regelmatig op en wil dichtbij me zijn of op mijn schoot liggen.De band tussen hem en mij krijgt een extra dimensie, en ik voel hoeveel ik van hem houd.

Vrijdag: Boris heeft nu bijna een week niets meer gegeten en gedronken. 't Is ochtend en ik ben, zoals gewoonlijk, vroeg opgestaan voor mijn ochtendmeditatie. Boris zoekt mijn gezelschap weer op. Ik knuffel hem even maar ben niet echt met mijn aandacht bij hem. Ik zet een kopje thee en doe de lichtjes aan in mijn meditatieruimte. Boris is in de huiskamer voor mijn stoel gaan zitten. Ik voel dat hij wil dat ik daar ga zitten. Ik zeg tegen hem: 'Ik kom zo bij je, ik ga eerst mediteren.'

Ik loop naar mijn meditatieplekje. Op het moment dat ik wil gaan zitten, weet ik: dit klopt niet. Boris heeft mij nu nodig en ik wil hier gaan zitten mediteren?! Nee, dit klopt echt niet!

Ik blaas de kaarsjes uit en loop de huiskamer in. Boris zit nog steeds voor mijn stoel. Dat ontroert mij.

Ik ga zitten en neem hem op schoot. Hij voelt vreemd, gespannen. Ik begin mijn adem te volgen en hem met al mijn aandacht te aaien. In een opwelling begin ik hem te vertellen over zijn leven. Over de bijzondere manier waarop hij bij ons kwam, wat hij allemaal uithaalde, hoe ik vaak om hem moest lachen en hoe iedereen die bij ons kwam wel van hem moest gaan houden.

Terwijl ik hem aai en zachtjes tegen hem praat, wordt Boris rustig, hij ontspant zich en gaat in mijn schoot liggen, zijn kopje op mijn arm. Na een tijdje valt hij in slaap. Ik volg mijn adem en geniet van dit wonder en van de serene sfeer die nu in de kamer is. Als ik voel dat het goed is, leg ik hem in een andere stoel. Ik kijk naar hem en voel me gelukkig en dankbaar.

Die middag sterft Boris, heel rustig. Wij hebben zijn lichaam een mooi plekje in onze tuin gegeven.

Els de Rijk, december 2001

‘Waiting for the boat’

Tijdens een dharmadiscussie in het centrum ‘Leven in Aandacht’ in Amsterdam, maakte ik een keer de opmerking dat er een moment is dat ik het heel moeilijk vind om ontspannen en aandachtig te blijven - namelijk als de brug open gaat voor boten in Amsterdam. Soms kan het meer dan een kwartier duren tot al de boten door de brug zijn. Vaak ben ik sowieso te laat vertrokken; dus nog voor een brug te moeten wachten kan onverdraaglijk zijn.

Ik probeerde toch aandachtig te blijven door me bewust te worden van mijn ademhaling, en door me meer bewust te worden van wat om me heen gebeurde. Ik probeerde met liefde naar de boten en naar de andere fietsers te kijken. Soms lukte het mij wel maar meestal vond ik het toch erg moeilijk om niet ongeduldig te worden.

Na afloop van de meditatie, bleef ik nog met Eveline praten en ze vroeg mij of ik geprobeerd heb om een liedje te maken over de boten. In eerst instantie vond ik Eveline’s suggestie niet van toepassing. ‘Makkelijk voor Eveline om zoiets voor te stellen want zij heeft een heel goed gevoel voor muziek’ dacht ik, ‘maar ik?’ Ik heb nog nooit in mijn leven een liedje gemaakt! Waarmee moet ik beginnen? Ondanks mijn weerstand ging Eveline verder vertellen over hoe makkelijk het kon zijn om een liedje te verzinnen. Eerst moest ik een paar beschrijvende kernwoorden bedenken en daarna moest ik proberen een passende melodie te verzinnen. Ik vond het nog steeds een gek idee maar wou het toch uitproberen.

De volgende keer dat ik voor de brug kwam te staan begon ik in plaats van ongeduldig te worden een liedje te verzinnen. Eerst bedacht ik kernwoorden zoals ‘wachten’ en ‘boten’ natuurlijk, maar ik keek om me heen en zag dat het zachtjes aan het regenen was, het waaide maar de zon scheen ook. Dus al die kerndingen naam ik op in mijn liedje: wachten op de boot, de zon schijnt, het regent en de wind waait. En toen ging de brug open, en ik dacht, wacht even ik ben nog niet klaar met mijn liedje!

Later verzon ik zonder moeite een vrolijke melodie die daarbij paste. Na een paar pogingen klonk het wel aardig. Ik heb een liedje gemaakt! Nu is wachten op de boten een veel leuker en ontspannener moment geworden. Sterker nog, vind ik het nu soms jammer als de brug dicht gaat als ik aankom… dan denk ik: wat jammer, ik kan mijn liedje niet eens zingen.

Ruta Aidis

De Vietnamprojecten

In eerdere Klankschalen is al uitgebreid informatie gegeven over de algemene Vietnamprojecten. In dit nummer wordt vooral ingegaan op de financiële adoptie van kinderen/studenten en de ondersteuning van onderwijzers en keukenhulpjes. Aan het eind wordt nog even kort ingegaan op de algemene projecten

Financiële adoptie

Via het *financiële adoptieproject voor kinderen en studenten*, opgezet door Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong, worden, waar mogelijk, de armste kinderen en studenten financieel gesteund. Vanuit Nederland zet Heleen Verleur zich als bestuurslid sinds de oprichting van de Stichting Leven in Aandacht in voor met name dit financiële adoptieproject. Al vanaf 5 euro per maand is het mogelijk twee kinderen en één student te helpen ondersteunen. Het geld wordt bij de armste kinderen besteed aan één maaltijd plus twee bekers sojamelk per dag, en verder aan boeken, schriften en pennen.

Alle donaties die de stichting ontvangt voor deze Vietnamprojecten worden zonder aftrek van administratie- en andere kosten aan Plum Village doorgegeven. De (Vietnamese) monniken en nonnen in Plum Village zorgen dat het geld in Vietnam op de plaats van bestemming komt en in Vietnam zelf dragen Vietnamees-boeddhistische monniken, nonnen, onderwijzers en maatschappelijk werkers er zorg voor dat uw geld ter plaatse zo goed mogelijk besteed wordt. Zij verdienen hier zelf niets aan. Het geld wordt dus voor 100 % voor het doel gebruikt waarvoor het bestemd is.

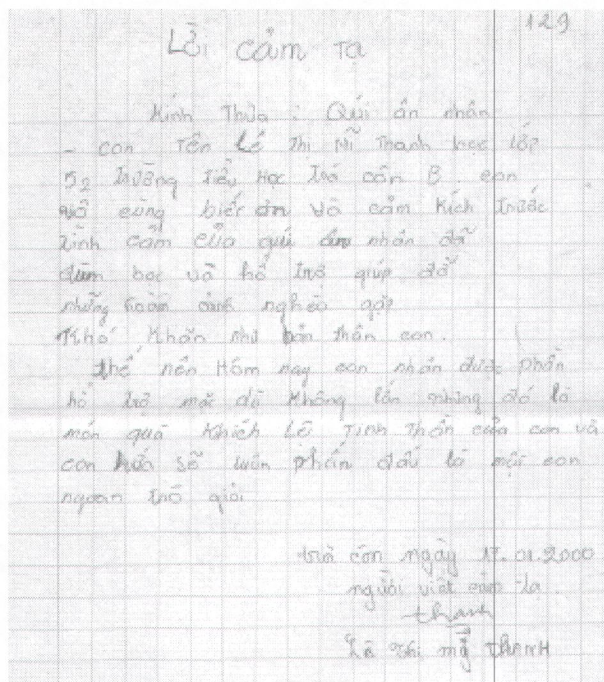
Vertaling bedankbriefjes Vietnamese kinderen

Hieronder vindt u de vertaling van een paar briefjes die Vietnamese scholieren uit de Mekong Delta aan de leerkrachten, monniken en donateurs uit Nederland hebben geschreven om hen te bedanken voor hun emotionele, spirituele en financiële steun. Het zijn kinderen van basisscholen en middelbare scholen waarvan de ouders zo'n laag inkomen hebben dat zij niet in staat zijn om scholing of schoolbenodigdheden aan hun kinderen te geven.

Dankzij de financiële steun van Nederlandse adoptieouders hebben de kinderen van arme gezinnen iedere drie maanden gebruik kunnen maken van een studiebeurs. De studiebeurs die de kinderen krijgen varieert per trimester (drie maanden) van 90.000 Dong tot 120.000 Dong per maand. 10.000 Dong is ongeveer 1 euro. Het geld is voornamelijk besteed aan boeken, schriften en pennen.

De kinderen vertellen over de positieve resultaten op school. Hierbij moet even worden opgemerkt dat in Vietnam het

Geëngageerd boeddhisme



129

Lời cảm tạ

Kính thưa : Quí ân nhân

- con tên Lê Thị Mĩ Thanh học lớp 52 trường tiểu học Trà cổn B. em

rồi cũng biết ơn và cảm kích trước tình cảm của quí ân nhân đã

đùm bọc và hỗ trợ giúp đỡ những hoàn cảnh nghèo gặp khó khăn như bản thân con.

Thế nên hôm nay con nhận được phần hỗ trợ mà dù không lớn nhưng đó là món quà khích lệ tinh thần của con và con hứa sẽ luôn phấn đấu là một con ngoan trò giỏi

Trà cổn ngày 17.01.2000

người viết cảm tạ

Thanh

Lê Thị Mỹ Thanh

uiten van dankbaarheid en het tonen van respect in het algemeen veel normaler is dan in Nederland. In Nederland moet men soms even wennen aan de schrijfstijl. De vertaling is gemaakt door Truong Thi Dieu De:

· Le thi Mi Thanh, een leerlinge van groep 5-II van een basisschool te Tracôn schrijft: "Ik ben erg dankbaar en geraakt door de liefde en geborgenheid die ik van u, donateur, heb gekregen terwijl mijn familie in moeilijke omstandigheden verkeert. Deze studiebeurs is een cadeau en het stimuleert mij om verder te leren om uw aandacht te verdienen."

· Thach Tien, een leerling van groep 10 A7, middelbare school Tan Binh schrijft het volgende: "Mijn familie en ik zijn erg dankbaar voor uw cadeau. Dankzij uw steun krijg ik de rust om te leren, het spaart zorgen voor mijn familie. Met deze brief wil ik u bedanken voor uw aandacht aan arme leerlingen. Ik heb goede cijfers op school. Ik heb zin in leren zodat u niet teleurgesteld in mij bent. Ik wens u veel geluk en succes in uw werk."

Wat is het goede aan de financiële adoptieprojecten:

· Het werk wordt louter door vrijwilligers (o.a. monniken/nonnen/maatschappelijk werkers) gedaan, die daar dus geen cent aan overhouden. Al het geld (zonder aftrek van kosten zoals

salaris) komt dus terecht op de goede plaats van bestemming

· De projecten zijn vóór en dóór Vietnamezen (Thich Nhat Hanh en zuster Chan Khong): in Vietnam zelf wordt door onderwijzers en maatschappelijk werkers ter plaatse beoordeeld waar het geld het meeste nodig is en dus het beste besteed kan worden. Zij doen dit met liefde en aandacht. Verder wordt er direct contact met Frankrijk (Plum Village) onderhouden.

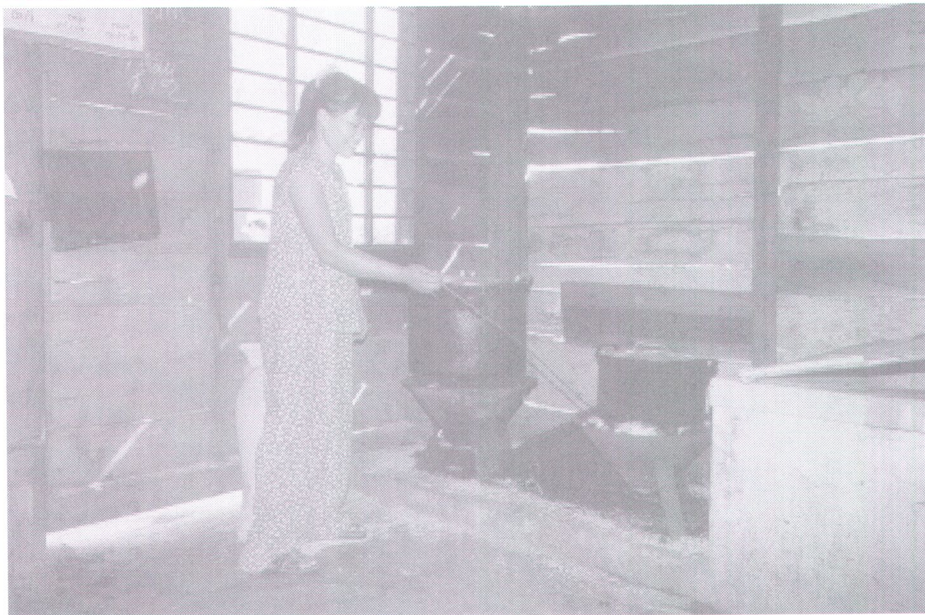
· Vietnamese ouders hebben vaak te weinig geld om hun kinderen naar school te kunnen laten gaan. Daarom moeten de kinderen al vanaf zeer jonge leeftijd hun ouders helpen op het land. Zij krijgen vaak al jong zelf kinderen, die ook weer vroeg in het arbeidsproces worden ingeschakeld: een vicieuze cirkel. Deze projecten helpen om de vicieuze cirkel te doorbreken. De uiteindelijke bedoeling is om kinderen/mensen zelfstandig te maken. Dus niet alleen voedsel- en medische hulp, maar vooral investering in onderwijs.

Mocht u na het lezen van bovenstaand stukje geïnteresseerd zijn geraakt om Vietnamese kinderen te helpen ondersteunen, of u heeft vragen of reacties, neem dan contact op het Heleen Verleur: heleenv@xs4all.nl of 020-625 07 35.

Sponsoring van leerkrachten en keukenhulpjes

Naar schatting 15 miljoen kinderen leven in afgelegen gebieden waar geen

Werken in de keuken in Vietnam



onderwijs wordt gegeven. Leerkrachten en keukenhulpjes die bereid zijn naar deze gebieden te verhuizen om daar onderwijs te geven en te helpen in de keuken wordt een klein inkomen geboden. Op het ogenblik worden er zo'n 500 leerkrachten en keukenhulpjes op deze manier gesponsord. Tot nu toe was dat 15 euro per maand. Er is een enorme behoefte aan meer sponsors. Dit jaar verzoekt Zuster Chân Không om extra steun voor de voedselvoorziening van leerkrachten en keukenhulpjes, omdat is gebleken dat 15 euro per maand onvoldoende is om van te eten. Voor 3 euro meer per maand, dus voor in totaal 18 euro, helpt u leerkrachten en onderwijzers aan eten en een klein inkomen.

Deze leerkrachten hebben een belangrijke taak bij de opvang van de kinderen.

U kunt een leerkracht maandelijks steunen door 18 euro over te maken naar giro 6839039, t.n.v. Stiching Leven in Aandacht, Amsterdam. U kunt dit doen via een perodieke overschrijvingskaart van de Postbank, gratis af te halen op het postkantoor. U kunt het bedrag maandelijks, halfjaarlijks of voor één jaar tegelijk overschrijven. Bij 'Korte mededeling' zet u: *Sponsoring salaris leerkrachten en keukenhulpjes.* Uw bijdrage zal zeer welkom zijn en erg goed besteed worden.

Algemene Vietnamprojecten

U kunt ook de algemene Vietnamprojecten ondersteunen door geld over te maken op gironummer 68 39 039 van Stichting Leven in Aandacht, onder vermelding van Vietnamprojecten. Het geld komt dan onder meer ten goede aan:

- onderwijs en voedsel voor kinderen;
- bruggetjes om scholen voor kinderen bereikbaar te maken;
- opbouwwerk om de boeren te helpen op eigen kracht tot een minimaal vereiste levensstandaard te komen en hun hele levenswijze te verbeteren;
- opvang voor kinderen in grote steden;
- mobiele medische teams;
- hulp aan lepralijders;
- noodhulp, onder meer bij overstromingen.

Als u zich niet speciaal wilt opgeven voor financiële adoptie of sponsoring van leerkrachten, kunt u ook met een algemene gift de bovengenoemde Vietnamprojecten ondersteunen. U kunt dit doen door een bijdrage te storten op giro 6839039, t.n.v. Stiching Leven in Aandacht, Amsterdam.

Heeft u na het lezen van bovenstaand stukje vragen of reacties, neem dan contact op met Heleen Verleur: heleenv@xs4all.nl of 020-625 0735.

Vietnamprojecten vanuit België

Wij blijven in België trouw twee Vietnamprojecten steunen. Het zijn projecten die Thây en Zuster Chân Không heel nauw aan het hart liggen. Meer dan ooit zijn wij ervan overtuigd dat vrede en geweldloosheid in de wereld



Een klaslokaal in Vietnam

alleen mogelijk zijn wanneer wij onze materiële middelen en onze liefde delen met hen die onder onrecht, politieke en economische onderdrukking gebukt gaan. Wij kunnen dit in praktijk brengen door onze steun aan de volgende projecten.

Project I

Een hongerig kindje kan één voedzame maaltijd per dag ontvangen voor de som van 60 euro (2.420 Bef.) per jaar. Tevens krijgen deze kinderen onderricht en een liefdevolle opvang door geëngageerde leerkrachten.

Project II

Wij kunnen bijdragen aan het salaris van een geëngageerde leerkracht voor 222 euro (8.955.Bef.) per jaar. Deze leerkrachten zijn nodig voor de opvang en begeleiding van de noodlijdende kinderen.

In het jaar 2001 mochten wij van onze trouwe vrienden voor 105 kinderen en 8 leerkrachten een adoptie ontvangen. Onze oprechte dank aan alle donateurs!

Uw giften kunnen overgemaakt worden op rekening nr. 833-4629894-51 van HOKIVIET, Van Schoonbekestraat 39, 2018 Antwerpen.

Thuy Bieu Village Vietnam Project



In Klankschaal nummer 14 deden Rochelle Griffin en Jantien Lodder een oproep om hun Thuy Bieu Village Vietnam Project te steunen. In een brief die zij stuurden aan de donateurs van hun project, berichtten zij als volgt.

'Het is hartverwarmend hoe ons Vietnamproject nu loopt. Wij hebben ons verbonden aan de eerste 20 kinderen. Dankzij de aankondiging in de Klankschaal hebben hele Sangha's en diverse Sangha-leden dit opgepakt. Hierdoor hebben we binnen een jaar *f*20.000 (9.000 euro) ontvangen!

De doelstelling is ruim gehaald. Alle kinderen die daarvoor in aanmerking kwamen zijn geopereerd. Rehabilitatie en onderwijs wordt gegeven op de pas geopende "School of the Beloved" .

Het gemiddelde maandinkomen per gezin is 14 VS dollars. De gezinnen variëren in grootte van gemiddeld vier tot vijf kinderen. Tien van deze kinderen hebben beide ouders nog, en drie zijn met hun moeder alleen. Op drie na werken alle vaders en moeders in een beroep zoals boer, loonwerker, marktverkoper (drie moeders blijven thuis met de meerdere kinderen).

De operatie en rehab kostten tussen 70 dollars en 220 dollars in totaal! (Niet veel vergeleken met mijn rekening van 340 dollars voor een EHBO-bezoek in de VS voor een ooginfectie onlangs!)

Sommige kinderen worden voor meerdere ledematen behandeld. Het blijkt soms nodig te zijn bij sommige kinderen om eerst een oor- of ooginfectie te behandelen voordat een daadwerkelijk operatie kan plaatsvinden. Er is gewoon geen geld voor eenvoudige antibiotica.

Inmiddels hebben wij gesproken met het Liliane Fonds over dit project. Zij blijken zeer onder de indruk te zijn van hoe wij, samen de Dr. Allen Sandler en Dr. Ha Vinh Tho, Sr. Minh Tanh, en Dr. Hao zo degelijk dit project hebben aangepakt. Het past geheel in hun

doelstellingen om gehandicapte kinderen in ontwikkelingslanden te helpen, precies op de wijze dat dit nu gebeurt met een locale mentor (Sr. MT), locale behandelaars en goede verslaggeving.

Het Liliane Fonds vindt het met name erg leuk dat het kinderen betreft die thuis wonen en die geen weeskinderen zijn, omdat buitenlandse hulp soms juist lijkt te leiden tot meerdere weeskinderen omwille van die hulp.

Met behulp van een plaatselijke mediator (bemiddelaar) in Vietnam zelf, zal het Liliane Fonds verder kunnen helpen met geld voor andere kinderen die medische hulp nodig hebben.

Daarnaast blijven wij actief om de kinderen in Thuy Bieu Village en hun ouders te ondersteunen met geld. De school moet blijven draaien, de kinderen hebben extra onderwijs nodig, niet alle kinderen kunnen geopereerd worden en ook niet alle kinderen zijn in staat om naar school te gaan. Daarnaast is dr. Allen Sandler een project gestart om ook kinderen met aangeboren hartafwijkingen te laten opereren en hun overlevingskansen drastisch te vergroten.'

Jantien Lodder & Rochelle Griffin

Hartchirurg gezocht

"Two areas of significant need are actual heart valves to be used in surgery, and shunts for children with hydrocephalus (this is another aspect of our medical project, send in importance to the heart surgery). If by chance that there is a way to have some of these devices donated by a medical society of physicians group, it would be teriffic, as they are not produced in Vietnam and extremely expensive to purchase from abroad. Perhaps in your sangha or circle of friends there is a heart surgeon, that could help to provide access to artificial heart valves for use in Vietnam."

Dr. Sandler

Is er iemand in de grotere sangha die ons zou kunnen ons helpen om contact te leggen met een hartchirurg? Wij zouden kunstmatige hartkleppen en shunts voor kinderen met een waterhoofd naar Vietnam willen sturen om de kinderen daar te kunnen laten opereeren.

Rochelle Griffin & Jantien Lodder
Vuurvlinder Centrum
Hogestraat 28
6624 BB Heerewaarden
Telefoon 0487-473 315 (ma-vr 9 tot 10 uur)
e-mail: vuur.vlinder@worldonline.nl

Ondersteun de samenkomst van Israëliërs en Palestijnen in Plum Village

Door de recente tragische gebeurtenissen in de Verenigde Staten is de bittere noodzaak om de ernstig verstoorde verhouding tussen de Arabische wereld en het Westen te helen onder ieders aandacht gebracht. Nu het conflict in het Midden-Oosten is geëscaleerd tot een ware oorlog, is de noodzaak van genezing des te belangrijker.

Onder leiding van Thich Nhat Hanh is in de zomer van 2001 begonnen met een uniek proces van verzoening tussen Israëliërs en Palestijnen, waarbij de deelnemers een diepgaande transformatie ervoeren. Dit project kan een belangrijke nieuwe impuls betekenen voor het genezingsproces in het Midden-Oosten.

Het project, dat "Peace Begins with Myself" heet, stelt de deelnemers in staat te oefenen in de vreedzame en ondersteunende sfeer van Plum Village, ver weg van de spanning en het geweld thuis. De beoefening van leven in aandacht en vreedzaamheid vormt de basis van speciale sessies, waarin de deelnemers aadnachtig naar elkaar luisteren en met elkaar de pijn delen die dit conflict veroorzaakt. Dankzij dit proces van luisteren met mededogen kan onderling begrip opbloeien. Hier is wat enkele deelnemers hebben gedeeld over hun ervaringen tijdens deze sessies:

"Gewoonlijk geven we in het Midden-Oosten uiting van ons lijden met veel woede en dat is de reden dat we niet met elkaar kunnen spreken of naar elkaar kunnen luisteren."

"Het werd mij duidelijk dat jouw lijden en mijn lijden een zijn."

"Als je de kans had gehad te luisteren naar wat wij hebben gedeeld, dan zou je in staat zijn geweest te begrijpen hoe dit tragische conflict allen beroert die in dit land opgroeien en er zo mee verbonden zijn."

"We hebben van de ervaringen die hier zijn gedeeld geleerd wat we al wisten: er is niet een partij die gelijk heeft, er is geen winnaar. In onze situatie verliezen we allemaal."

"Onze wonden zullen worden overgedragen aan volgende generaties als we ze niet nu ter harte nemen."

"We hopen dat met ons werk hier de zaadjes zijn gezaaid voor de voortzetting van dit proces. Met dit werk kan een persoonlijke transformatie worden bereikt, met een maatschappelijke transformatie als uiteindelijk resultaat".

"Mijn houding tegenover Arabieren, en in het bijzonder Israëlische Arabieren, is veranderd door de persoonlijke transformatie die ik heb doorgemaakt dankzij

de beoefening van boeddhistische meditatie".

Een tweede groep is, mede dankzij de financiële steun van de Stichting Leven in Aandacht, bijeengekomen in Plum Village in november 2001. Het project wordt nu in Israël voortgezet en groepsleden komen regelmatig bijeen om samen een leven in aandacht te beoefenen. En ook al lijkt de situatie op dit moment uitzichtloos, toch nemen de groepen deel aan verschillende vredesactiviteiten, zoals een gezamenlijke vredesmars van Israëliërs en Palestijnen.

Om dit vredesproces voort te kunnen zetten in zowel Plum Village als Israël, hoopt "Peace Begins with Myself" in de zomer van 2002 een derde groep naar Plum Village te kunnen zenden. Ze vragen de internationale gemeenschap om een financiële bijdrage aan dit project, dat ongeveer 22.800 euro zal kosten. U kunt dit project ondersteunen via een bijdrage aan de Stichting Leven in Aandacht, gironummer 6839039 o.v.v. Peace Begins with Myself.

Meer informatie is te vinden op de website: www.pi.co.il/sangha/creations. html.

Jane Hulshoff Pol



Oproepjes

Centrum voor Leven in Aandacht te huur

Het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam (vlakbij het Surinameplein) is per dagdeel te huur voor 27,50 euro per dagdeel. Er zijn twee ruimtes: een voorruimte met een eenvoudig keukentje en een (kleine) meditatieruimte ('zitruimte') voor ongeveer 15 mensen. De ruimte is geschikt voor (uiteraard!) meditatie, therapiesesies, gespreksgroepen en andere activiteiten die passen bij de sfeer van aandacht die we in het centrum willen scheppen. Info bij Eveline Beumkes, 020 - 616 4943.

Verzenden in aandacht

De verzending van de *Klankschaal* en de *Klankbel* is altijd een flink karwei. Dat leek de redactie een mooie aanleiding om deze klus in aandacht te klaren. Daarom zoeken we mensen die ervoor voelen om enkele malen per jaar van deze verzending een Dag van Aandacht te maken, met zitmeditatie en een gezamenlijke lunch in stilte. De verzending vindt meestal plaats vanuit het Centrum Leven in Aandacht in Amsterdam. Als je ervoor voelt om hieraan mee te 'werkmediteren', zou je dat dan willen laten weten aan de redactie? Het redactieadres staat in het colofon.

Hand van de Boeddha: lift gezocht

Ik heb me opgegeven voor de Hand van de Boeddha-retraite in juni. Ik zou graag met iemand mee willen rijden of mijn bagage aan iemand meegeven, zodat de treinreis iets gemakkelijker wordt.

Paula Boon, 024-6842512
(Beek-Ubbergen)

Sangha in Schagen

Wie wil samen met mij een sangha in Schagen beginnen? Ik heb een (kleine) meditatieruimte tot mijn beschikking.

Els de Rijk, tel. 0224 - 298729

Mediteren in Maastricht en omgeving?

Zijn er mensen uit Maastricht en omgeving die het leuk vinden om in groepsverband te mediteren? Zijn er mensen die vanuit Maastricht met eigen vervoer naar een Sangha elders gaan, en kan ik (tegen vergoeding) meerijden? Ik ben zelf aangewezen op het openbaar vervoer.

Reacties naar e-mail: roel.2000@ planet.nl, of tel. 043-3521515



Boekennieuws

Vanaf 15 maart heb ik de verkoop van de boeken van Thich Nhat Hanh overgenomen van Christie de Wit. Ik hoop dat ik na verloop van tijd dezelfde service kan gaan bieden als Christie de afgelopen jaren gedaan heeft. Ik zal eerst het boekenbestand goed moeten leren kennen. Mijn plan is om regelmatig via de *Klankschaal* oude en nieuwe boeken onder de aandacht te brengen. Ik ben al enige jaren betrokken bij de sangha van Alkmaar en bij de Nederlandse sangha. De boeken heb ik leren kennen toen ik meehielp met de boekenverkoop tijdens de twee lezingen die Thay in Nederland gegeven heeft. Toen werden er heel wat verkocht. Ik verheug mij erop om nu op deze wijze ertoe bij te kunnen dragen dat het gedachtegoed van Thay onder veel mensen bekend wordt.

Er zijn inmiddels alweer verschillende nieuwe boeken van Thay verschenen bij Parallax Press. Allereerst twee kinder-boeken:

Each Breath a Smile
Een verhaal verteld door Zuster Susan (zZr. Thuc Nghiem) gebaseerd op de woorden van Thich Nhat Hanh over het wonder van de adem. Door zijn rijke illustraties geschikt voor kinderen van 3 tot 6 jaar en een bron van inspiratie voor ouders en onderwijzers.

A Pebble for Your Pocket
Thich Nhat Hanh
Gebaseerd op Dharma-lezingen, die Thay speciaal voor jongeren hield, bevat dit boek de basis leringen van het boeddhisme in een moderne en toegankelijke taal. Thema's zijn onder meer het omgaan met boosheid, leven in het nu en 'inter-zijn', de onderlinge verbondenheid van alle dingen. Geschikt voor de leeftijd van 8 tot 12 jaar.

Anger
Thich Nhat Hanh
Dit boek maakt gebruik van boeddhistische psychologie om ons te wijzen op de wortels van boosheid en het geeft ons aanwijzingen hoe wij de energie ervan kunnen omzetten in compassie en wijsheid.

Thich Nhat Hanh
Essential Writings, edited by Robert Ellsberg; introduction by Sister Annabel Laity
Een keuze uit het werk van Thich Nhat Hanh, verdeeld over verschillende thema's zoals aandachtig zijn, inter-zijn, compassie, geduld en vergeving. Zuster Annabel schreef een inleidende biografie.

In de volgende *Klankschaal* aandacht voor andere nieuwe boeken.

De boeken worden binnenkort besteld. Heeft u belangstelling voor deze of andere boeken, laat het dan weten aan Willy Bijl, Irenestraat 14, 1741 CS Schagen, 0224 298695, e-mail: willy.bijl@wanadoo.nl.



Hallo allemaal!

Hier is dan alweer de derde kinderpagina. Ondertussen heeft de kinderpagina een naam gekregen: "De Kinderklank", verzonnen door Thomas Spruijt. Gré Hellingman heeft er een prachtige illustratie voor gemaakt. Thomas en Gré, bedankt voor jullie inzet! Er zijn deze keer heel wat inzendingen binnengekomen, en wie nog meer leuke ideeën en stukjes heeft, is van harte welkom ze naar mij op te sturen of te mailen. Mijn adresgegevens staan in het colofon van deze De Klankschaal. *Let erop dat ik een nieuw e-mail-adres heb! Ik wens jullie allemaal veel leesplezier,*

Floor (redactie kinderpagina)
fvdvliet@netmail.nl

Anne's ervaring in Plum Village

Anne van Werven is 11 jaar en zit in groep 8. Haar moeder is Vietnamees en ze zijn samen al drie keer in Plum Village geweest, tijdens de zomerretraite. Kort geleden moesten de kinderen van haar klas een werkstuk maken over "iemand die bekend is". Anne koos Thich Nhat Hanh en schreef over de lesverhalen die hij aan de kinderen vertelt. Wij mochten van haar een paar lesverhalen op de kinderpagina plaatsen, en stelden haar ook een paar vragen:

Hoe vond je het om in Plum Village te zijn?

Anne: "Ik vond het leuk. Er werd veel gedaan met de kinderen. Het waren vooral Duitse kinderen, want we zaten in Lower Hamlet. We mochten meedoen met de feesten, dan deden we toneelstukjes, en dans en zo. En in Plum Village is alles niet

zo haastig! De mensen zijn daar aardig en vriendelijk en niet zo snel boos."

Doe je thuis nog iets met de dingen die je in Plum Village leert?

Anne: "We eten in stilte. En we zingen Plum Village-liedjes voor het naar bed gaan. Soms is het wel moeilijk om aan tafel stil te zijn, dan heb ik net iets leuks meegemaakt en dan duurt het wel even voor je het kunt vertellen. Maar we eten maar drie of zes minuten in stilte hoor. En we kijken ook niet zoveel naar t.v. en ook niet naar geweld op t.v. ."

Hoe vonden de kinderen uit je klas je werkstuk?

"Ze vonden het wel grappig. Ze kenden Thich Nhat Hanh niet en ze vonden het leuk om te weten wie het was. Maar niet iedereen heeft het werkstuk gelezen."

Hier volgen dan twee "lesverhalen" uit het werkstuk van Anne. In de volgende Kinderklank komen er weer twee. Anne, bedankt voor je mooie bijdrage!

Lesverhalen

Thich Nhat Hanh deelt met mensen over zijn ervaringen en kennissen uit de Boeddhistische klooster. Het gaat namelijk om het leven met aandacht. Het zoeken naar de weg van begrip en liefde voor elkaar. De kinderen noemen Thich Nhat Hanh "su ong".

Deze verhalen die hier onder staan heeft hij heel vaak verteld.

Op een mooie zomerdag deed su ong een loopmeditatie* met de kinderen.

Zij liepen stil in het weiland met volle aandacht voor hun ademhaling.

Zij keken naar de mooie bloemen.

Opeens zagen de kinderen een hondendrol in het gras met 2 blauwe vliegjes.

De kinderen trokken een grimas en wouden we Grénnen.

Maar su ong zei: "niet we Grénnen, kinderen".

"Je zult zien hoe wonderlijk Moeder Aarde is!"

"Zij kan deze poep transformeren in mest binnen 2 weken".

"En vanuit het mest komen weer nieuwe mooie bloemen".

"Moeder Aarde onderscheid geen parfum of poep".

Daarna zei su ong: "Als je loopt meditatie doet, brengt dat weer contact met Moeder Aarde".

---

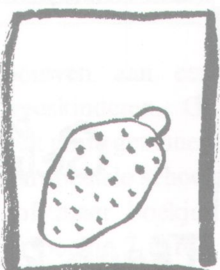
*Loopmeditatie: lichaam en geest tot rust brengen tijdens het lopen

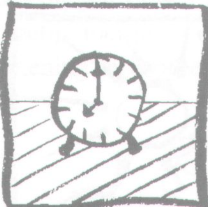


zelfde





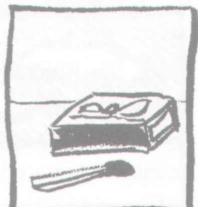




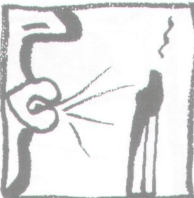














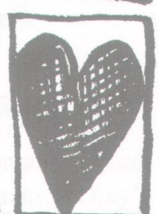


zelfde
verschillend













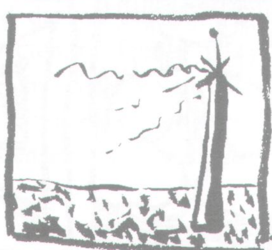
geen komen
geen gaan

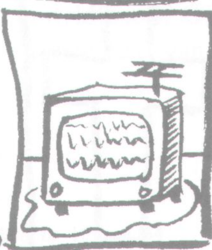
geen erna
geen ervoor

vrij
vrij
vrij
vrij

omdat ik
in jou ben
en
jij bent
in mij









Abonnement Klankschaal/ Klankbel en donaties

De Klankschaal/Klankbel verschijnt meerdere maal per jaar. Een abonnement kost 6 euro's per kalenderjaar. Wie de stichting wil steunen kan natuurlijk ook meer overmaken. Bij storting van tenminste 15 euro's wordt men donateur van de stichting. Donateurs ontvangen de Klankschaal/Klankbel gratis.

Bijdragen kunnen worden overgemaakt naar gironr. 6839039, t.n.v. stichting Leven in Aandacht.

Abonnees in België (en andere verre landen) betalen iets meer, gezien de hogere portokosten: een abonnement kost 7 euro's.

Belgen kunnen dit overmaken op: Postrekening nr. 001-2657402-66 t.n.v. Leven in Aandacht – België, Van Schoonbekestr. 39, 2018 Antwerpen.

Sluitingsdatum kopij voor het volgende nummer: 1 juli 2002. Kopij het liefst aanleveren per email (zie onder redactie-adres) of op een floppie (pc). Probeer uw bijdrage a.u.b. niet langer te laten worden dan 1 à 1 1/2 A-4 (Times pnt. 12)

Boeken van Thich Nhat Hanh kunnen besteld worden bij Stichting Vrede Leven (Postbanknummer: 6798253), p/a Willy Bijl, Irenestraat 14, 1741 CS Schagen; email: willy.bijl@wanadoo.nl; tel: 0224 298 695 (zie verder p. 39)

Redactie:
Angeniet Kam, Mathilde Pieneman, Françoise Pottier, Evelyn van de Veen, Floor van de Vliet, Marieke Westerveld

Medewerkers aan dit nummer:
Carolien Balt, Eveline Beumkes, Heleen Verleur, Jane Hulshoff-Pol, Bart Meijer, Henny Meijerink, Fred den Ouden

Redactieadres:
Angeniet Kam
Saenredamstraat 75
2021 ZP Haarlem
Email: angeniet@kleincanada.org

Redactieadres kinderpagina:
Floor van de Vliet
Appelweg 80
3818 NN Amersfoort
Email: fvdvliet@netmail.nl

Abonnementen administratie:
Françoise Pottier
Van der Woudestraat 23
1815 VT Alkmaar
Email: info@aandacht.net

Illustraties:
Omslag: Margriet Versteeg
2: Marjolijn van Leeuwen
3: Andrew Ward
7: Jim Forest
9: Françoise Pottier
13: Anna-Lies Moen
31,33: Jan van Eijck
34, 43: Jantien Lodder
40, 45, 46: Gré Hellingman
44: Wietske Vriezen

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
Postbus 10989
1001 EZ Amsterdam

PTT Post
Port betaald
Port payé
Pays-Bas

Mw. Else Madelon Hooijkaas
Grote Bickersstraat 44 C
1013 KS AMSTERDAM